

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Інститут філології

Кафедра англійської філології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Іщенко Н.М.

2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ІНОЗЕМНА ПРОФЕСІЙНА МОВА: ТЕРМІНОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ  
ПЕРЕКЛАДУ ТЕКСТІВ (англійська)

Спеціальність 053 «Психологія»

Розробник

Зубенко Т.В.

Завідувач кафедри розробника

Старшова О.О.

Завідувач кафедри психології

Лисенкова І.П.

Гарант освітньої програми «Іноземна професійна мова: термінологія та основи перекладу текстів»

Лисенкова І.П.

/Директор Інституту філології

Пронкевич О.В.

/Начальник НМВ

Калініченко В.І.

Миколаїв – 2019 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Іноземна професійна мова: термінологія та основи перекладу текстів (англійська)	
Галузь знань	05 «Соціальні та поведінкові науки»	
Спеціальність	053 «Психологія»	
Спеціалізація (якщо є)	–	
Освітня програма	«Психологія»	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна, цикл загальної підготовки	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2019/2020	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	9	–
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	–	–
	45	–
	90	–
Відсоток аудиторного навантаження	33%	
Мова викладання	англійська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	відсутня	
Форма підсумкового контролю	залік	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Метою** навчальної дисципліни є набуття студентами практичних навичок письмового перекладу спеціальної літератури у області психології, а також практичних навичок усного перекладу.

**Завданнями** вивчення дисципліни є:

- навчити знаходити повну фактичну інформацію, що міститься в оригінальному тексті англійською мовою;
- опрацювати професійну термінологію, типові моделі та кліше, які демонструють функціональні особливості сучасної англійської мови;
- розвинути навички аналізу головних і другорядних членів речення в оригінальних текстах англійською мовою та правила їх вживання;
- систематизувати та розширити словниковий запас;
- розвинути комунікативні навички.

**Передумови** для вивчення дисципліни полягають у доповненні знань, одержаних з базового курсу іноземної мови за професійним спрямуванням. Оволодіння навичками роботи з оригінальними текстами розглядається як процес, необхідний фахівцю у галузі психології для подальшого його професійного зростання. Викладання ведеться англійською мовою, що дає

змогу ознайомитися з професійними та науково-публіцистичними текстами в оригіналі, розширити термінологічний апарат.

**Очікувані результати навчання.** В результаті вивчення дисципліни студент

- *має знати:*

основні граматичні труднощі, пов'язані з відсутністю певних граматичних явищ або категорій у мові перекладу та мові оригіналу;

основні види перекладацьких трансформацій; (КЗС 01);

настанови толерантності та гуманності у контексті сучасної мультикультурності на основі загальнолюдських цінностей та критичного оцінювання соціально- політичних, економічних та інші подій і явищ (КЗС.02);

володіти державною мовою та двома іноземними мовами на загальному та загально- професійному рівні (КЗІ.03);

- *має вміти:*

розпізнавати в різних політичних, культурних, економічних текстах англійською мовою, складові компоненти, що несуть в собі позитивні та негативні наслідки шляхом їх аналізу в рамках загально визначених філософських концепцій розвитку суспільства, оволодівати способами та прийомами перекладу; застосовувати всі види трансформацій для адекватного й правильного відображення тексту оригіналу в мові перекладу; КЗС.01.ЗВН.01;

проявляти терпимість й людяність до представників різних культур та верств населення з урахуванням їх поглядів на соціокультурні й політичні події, традиції (КЗС.02.ЗВН.02);

вести діловодство та спілкування державною мовою та іноземними мовами, здійснювати письмовий переклад з англійської мови на українську і з української на англійську, (КЗІ.03.ПВН.03);

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Всього	Практич., півгрупові	Самост. робота	Підсум. конт-ль
<b>Модуль 1.</b>					
<b>Переклад як акт міжмовної комунікації.</b>					
1	Тема 1. Роль перекладу в житті сучасного суспільства. Переклад як вид комунікації. Моделі перекладу. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	4	
2	Тема 2. Види перекладу. Машинний переклад, його переваги та недоліки. Усний переклад: синхронний переклад і послідовний переклад. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	4	
3	Тема 3. Письмовий спеціальний переклад. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	7	2	5	
4	Тема 4. Точність перекладу і адекватність перекладу. Способи та засоби досягнення адекватного перекладу. Роль контексту, ситуації та фонової інформації у досягненні адекватності перекладу. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	2	
5	Тема 5. Дослівний переклад. Калькування.	6	2	2	

	Буквальний переклад, види буквализмів. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.				
6	Тема 6. Описовий переклад. Контекстуальні заміни: конкретизація, узагальнення, логічний розвиток понять, антонімічний переклад, компенсація втрат. Транскодування: транскрипція і транслітерація.	7	2	5	
7	Тема 7. Визначення інтернаціоналізмів. Справжні інтернаціоналізми та псевдоінтернаціоналізми. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	7	3	4	
<b>Разом за 1 модуль:</b>		<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
<b>Модуль 2</b>					
<b>Граматичні та лексичні питання перекладу.</b>					
1	Тема 1. Граматичні категорії. Лексико-граматичні трансформації при перекладі. Категорія числа. Категорія роду. Категорія особи. Категорії часу і виду. Категорія стану. Синтаксичні комплекси. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	4	
2	Тема 2. Особливості відтворення функцій артиклів у перекладі. Артикль в граматичній системі англійської мови. Види артикля. Функції артиклів в англійському реченні. Семантика артиклів та її передання у перекладі. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	4	
3	Тема 3. Особливості перекладу граматичних конструкцій з it, there, one. Формальний підмет one. Формальний підмет it. Займенник-замінник one. Займенники-замінники that, those, these. Особливості перекладу українською мовою. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	7	2	5	
4	Тема 4. Особливості перекладу еквівалентних граматичних форм: інфінітиви, часові форми. Конструкції у пасивному стані. Усний (послідовний) переклад текстів зі спеціальності. Відмінності у системах часових форм дієслова англійської та української мов та їх врахування у перекладі. Відмінності у частотності та функціонуванні пасивного стану в англійській та українській мовах. Способи перекладу англійських пасивних конструкцій українською мовою. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	6	2	2	
5	Тема 5. Особливості перекладу речень з модальними дієсловами. Поняття модальності. Модальні дієслова та слова: їх семантика та функціонування у граматичній системі англійської мови. Значущість модальних дієслів у семантичній структурі речення та тексту. Особливості перекладу	6	2	2	

	синтаксичних конструкцій з модальними дієсловами. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.				
6	Тема 6. Особливості перекладу безеквівалентних граматичних форм. Граматичні форми та комплекси, що не мають відповідників у цільовій мові та їх функціонування: герундій, інфінітивні, дієприкметникові та герундіальні комплекси. Способи перекладу українською мовою. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	7	2	5	
7	Тема 7. Порядок слів у реченні в англійській та українській мовах. Роль порядку слів у досягненні адекватності перекладу. Розчленування речень, види розчленування. Об'єднання речень. Пропуски та додавання під час перекладу. Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.	7	3	4	
	<b>Разом за 2 модуль:</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
<b>Модуль 3</b>					
<b>Практикум письмового послідовного перекладу текстів зі спеціальності «Психологія».</b>					
1	Тема 1. Psychology as the scientific study of mental processes. How Do Psychologists Study the Mind? Careers in Psychology	6	2	4	
2	Тема 2. Differences Between a Psychologist and a Psychiatrist. Social Pressure and Perception. Character Comes by Learning.	6	2	4	
3	Тема 3. Color Psychology. Dealing with Culture Shock	7	2	5	
4	Тема 4. Difference Between Animals And Humans. The Psychology Behind Jokes and Laughter. Four Facts About Laughter	6	2	2	
5	Тема 5. Graphology – Science or Fiction? What is Stress? The Consequences of Stress.	6	2	2	
6	Тема 6. Secrets of the Brain: the Mystery of Memory. What Makes Us Happy? Ways to happiness and spiritual well being	7	2	5	
7	Тема 7. Контрольна робота	7	3	4	
	<b>Разом за 3 модуль:</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	

#### 4. Зміст навчальної дисципліни

#### 4.1. План практичних занять

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Модуль І. Переклад як акт міжмовної комунікації.</b></p> <p>Практичне заняття 1. Вступ. Роль перекладу в житті сучасного суспільства. Основні терміни і поняття.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Переклад як вид комунікації.</li><li>2) Моделі перекладу.</li><li>3) Словник. Роль словника у процесі перекладу. Зміст словникової статті.</li><li>4) Аналіз перекладів вправ і текстів та спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 2. Види перекладу..</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Машинний переклад, його переваги та недоліки.</li><li>2) Усний переклад: синхронний переклад і послідовний переклад..</li><li>3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 3. Письмовий спеціальний переклад.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Послідовний переклад англійського тексту.</li><li>2) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 4. Точність перекладу і адекватність перекладу.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Способи та засоби досягнення адекватного перекладу.</li><li>2) Роль контексту, ситуації та фонові інформації у досягненні адекватності перекладу.</li><li>3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 5. Дослівний переклад.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Калькування.</li><li>2) Буквальний переклад, види буквализмів..</li><li>3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 6. Описовий переклад.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Контекстуальні заміни: конкретизація, узагальнення, логічний розвиток понять, антонімічний переклад, компенсація втрат.</li><li>2) Транскодування: транскрипція і транслітерація.</li><li>3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p>Практичне заняття 7. Визначення інтернаціоналізмів.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Справжні інтернаціоналізми та псевдоінтернаціоналізми.</li><li>2) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>Література</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Зорівчак Р.П. Фразеологічна одиниця як перекладознавча категорія. -Львів: Вища школа. Вид-во при Львівському університеті, 1983.</li><li>2. Карабан, В.І. Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми [Текст]: посібник-довідник для студ. вищ. навч. закл. / В.І. Карабан.- Вінниця: Нова книга, 2002.</li><li>3. Карабан В.І., Мейс Дж. Переклад з української мови на англійську мову. – Вінниця:</li></ol>

Нова книга, 2003р.

4. Ковганюк С.П. Практика перекладу. (З досвіду перекладача). - К., "Дніпро", 1968
5. Комиссаров В.Н. Теория перевода. - м.,: "Высшая школа", 1990.
6. Коптілов В.В. Теорія і практика перекладу. - К., "Вища школа", 1982.
7. Korunets I.V. Theory and Practice of Translation. - Вінниця, "Нова книга", 2000.

#### **Словники та довідкова література**

1. Англо-український словник. Склав М. І. Балла. Т.т.1,2. – Київ : Освіта, 1996.
2. Англо-український дипломатичний словник за ред. І. С. Бика – К. : Знання, 2006
3. Андрианов С. Н., Берсон А. С., Никифоров А. С. Англо-русский юридический словарь/ С. Н. Андрианов, А. С. Берсон, А. С. Никифоров. – Москва : Русский язык, Издательская фирма "Рея", 1993.
4. Англо-український фразеологічний словник. Уклад. К. Т. Баранцев. 3-те вид., випр. – К. : Т-во Знання, КОО, 2006.
5. Бендзар Б., Бобинець С. Українська фонографічна передача антропонімів античної, англо-, німецько- і франкомовної літератур / Б. Бендзар, С. Бобинець. – Ужгород : Закарпаття, 2000.

2

#### **Модуль II: Граматичні та лексичні питання перекладу.**

Практичне заняття 1. Граматичні категорії. Лексико-граматичні трансформації при перекладі.

- 1) Категорія числа
- 2) Категорія роду.
- 3) Категорія особи.
- 4) Категорії часу і виду. Категорія стану. Синтаксичні комплекси.

Практичне заняття 2. Особливості відтворення функцій артиклів у перекладі.

- 1) Артикль в граматичній системі англійської мови.
- 2) Види артикля. Функції артиклів в англійському реченні.
- 3) Семантика артиклів та її передання у перекладі.
- 4) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

Практичне заняття 3. Особливості перекладу граматичних конструкцій з it, there, one.

- 1) Формальний підмет one. Формальний підмет it.
- 2) Займенник-замінник one. Займенники-замінники that, those, these.
- 3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

Практичне заняття 4. Особливості перекладу еквівалентних граматичних форм: інфінітиви, часові форми.

- 1) Конструкції у пасивному стані.
- 2) Усний (послідовний) переклад текстів зі спеціальності.
- 3) Відмінності у системах часових форм дієслова англійської та української мов та їх врахування у перекладі.
- 4) Способи перекладу англійських пасивних конструкцій українською мовою.
- 5) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

Практичне заняття 5. Особливості перекладу речень з модальними дієсловами.

- 1) Поняття модальності. Модальні дієслова та слова: їх семантика та функціонування у граматичній системі англійської мови.
- 2) Значущість модальних дієслів у семантичній структурі речення та тексту.
- 3) Особливості перекладу синтаксичних конструкцій з модальними дієсловами.

4) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

Практичне заняття 6. Особливості перекладу безеквівалентних граматичних форм.

- 1) Граматичні форми та комплекси, що не мають відповідників у цільовій мові та їх функціонування: герундій, інфінітивні, дієприкметникові та герундіальні комплекси.
- 2) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

Практичне заняття 7. Порядок слів у реченні в англійській та українській мовах.

- 1) Роль порядку слів у досягненні адекватності перекладу.
- 2) Розчленування речень, види розчленування.
- 3) Аналіз перекладів вправ і текстів, спеціальної термінології.

### Література

1. Зорівчак Р.П. Фразеологічна одиниця як перекладознавча категорія. - Львів: Вища школа. Вид-во при Львівському університеті, 1983.
2. Карабан, В.І. Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми [Текст]: посібник-довідник для студ. вищ. навч. закл. / В.І. Карабан.- Вінниця: Нова книга, 2002.
3. Карабан В.І., Мейс Дж. Переклад з української мови на англійську мову. – Вінниця: Нова книга, 2003р.
4. Ковганюк С.П. Практика перекладу. (З досвіду перекладача). - К., "Дніпро", 1968
5. Комиссаров В.Н. Теория перевода. - м.: "Высшая школа", 1990.
6. Коптілов В.В. Теорія і практика перекладу. - К., "Вища школа", 1982.
7. Korunets I.V. Theory and Practice of Translation. - Вінниця, "Нова книга", 2000.

### Словники та довідкова література

1. Англо-український словник. Склав М. І. Балла. Т.т.1,2. – Київ : Освіта, 1996.
2. Англо-український дипломатичний словник за ред. І. С. Бика – К. : Знання, 2006
3. Андрианов С. Н., Берсон А. С., Никифоров А. С. Англо-русский юридический словарь/ С. Н. Андрианов, А. С. Берсон, А. С. Никифоров. – Москва : Русский язык, Издательская фирма "Рей", 1993.
4. Англо-український фразеологічний словник. Уклад. К. Т. Баранцев. 3-те вид., випр. – К. : Т-во Знання, КОО, 2006.
5. Бендзар Б., Бобинець С. Українська фонографічна передача антропонімів античної, англо-, німецько- і франкомовної літератур / Б. Бендзар, С. Бобинець. – Ужгород : Закарпаття, 2000.

3

### Модуль III. Практикум письмового послідовного перекладу текстів зі спеціальності «Психологія».

Практичне заняття 1.

- 1) Переклад текстів Psychology as the scientific study of mental processes. How Do Psychologists Study the Mind? Careers in Psychology.
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 2.

- 1) Переклад текстів Differences Between a Psychologist and a Psychiatrist. Social Pressure and Perception. Character Comes by Learning.
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 3.

- 1) Переклад текстів Color Psychology. Dealing with Culture Shock.
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 4.

- 1) Переклад текстів . Difference Between Animals And Humans. The Psychology Behind Jokes and Laughter. Four Facts About Laughter.
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 5.

- 1) Переклад текстів Graphology – Science or Fiction? What is Stress? The Consequences of Stress..
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 6.

- 1) Переклад текстів Secrets of the Brain: the Mystery of Memory. What Makes Us Happy? Ways to happiness and spiritual well being
- 2) Створення термінологічного словника або глосарію, який пояснює визначення нових понять.

Практичне заняття 7. Контрольна робота.

#### **Література**

8. Зорівчак Р.П. Фразеологічна одиниця як перекладознавча категорія. -Львів: Вища школа. Вид-во при Львівському університеті, 1983.
9. Карабан, В.І. Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми [Текст]: посібник-довідник для студ. вищ. навч. закл. / В.І. Карабан.- Вінниця: Нова книга, 2002.
10. Карабан В.І., Мейс Дж. Переклад з української мови на англійську мову. – Вінниця: Нова книга, 2003р.
11. Ковганюк С.П. Практика перекладу. (З досвіду перекладача). - К., "Дніпро", 1968
12. Комиссаров В.Н. Теория перевода. - м,: "Высшая школа", 1990.
13. Коптілов В.В. Теорія і практика перекладу. - К., "Вища школа", 1982.
14. Korunets I.V. Theory and Practice of Translation. - Вінниця, "Нова книга", 2000.

#### **Словники та довідкова література**

6. Англо-український словник. Склав М. І. Балла. Т.т.1,2. – Київ : Освіта, 1996.
7. Англо-український дипломатичний словник за ред. І. С. Бика – К. : Знання, 2006
8. Андрианов С. Н., Берсон А. С., Никифоров А. С. Англо-русский юридический словарь/ С. Н. Андрианов, А. С. Берсон, А. С. Никифоров. – Москва : Русский язык, Издательская фирма "Рей", 1993.
9. Англо-український фразеологічний словник. Уклад. К. Т. Баранцев. 3-те вид., випр. – К. : Т-во Знання, КОО, 2006.
10. Бендзар Б., Бобинець С. Українська фонографічна передача антропонімів античної, англо-, німецько- і франкомовної літератур / Б. Бендзар, С. Бобинець. – Ужгород : Закарпаття, 2000.

### **4.3. Завдання для самостійної роботи**

Плани практичних занять включають в себе наступні завдання для самостійної підготовки:

1. Переклад 30 тис. знаків публіцистичних текстів наступної тематики:
  - 1) сімейна психологія та психотерапія;
  - 2) сучасні напрямки практичної психології;
  - 3) гендерна психологія;
  - 4) психологічна експертиза в різних галузях психології;
  - 5) психологія організацій та управління персоналом.
2. Вивчення міні-словника основних термінологічних словосполучень опрацьованих текстів.
3. Складання 50 речень з термінологічними словосполученнями, поєднання їх у зв'язний текст.
4. Підбір і опрацювання фактичного матеріалу до кваліфікаційної роботи.
5. Виконання реферованого перекладу тексту.

#### **4.4. Забезпечення освітнього процесу**

Мережа Інтернет, доступ до цифрових платформ, науково публіцистичні тексти, навчальні посібники й хрестоматії.

### **5. Підсумковий контроль**

*Перелік питань підсумкового контролю:*

1. Проблеми адекватності та буквральності перекладу.
2. Особливості перекладу текстів психологічної тематики.
3. Поняття двостороннього перекладу. Основні вимоги до двостороннього перекладу.
4. Збереження відтінку модальності при перекладі текстів психологічної тематики.
5. Збереження комунікативної цінності повідомлення в процесі перекладу.
6. Вмотивованість створення контекстуальних заміни при послідовному та двосторонньому перекладі.
7. Основні лексичні трансформації при перекладі англійських текстів на українську мову.
8. Основні граматичні трансформації при перекладі англійських текстів на українську мову.
9. Основні причини зміни структури речення в процесі перекладу.
10. Граматичні трансформації при перекладі англійських речень з конструкціями пасивного стану.
11. Способи вираження безособових форм англійського дієслова при перекладі.
12. Використання в процесі перекладу словників і довідкових посібників
13. Способи передачі англійських прийменників та сполучників у процесі перекладу.
14. Передача англійських артиклевих словоформ у процесі перекладу.
15. Критерії порівняння текстів перекладів з оригіналами.
16. Поняття адекватності і точності перекладу.
17. Слово і речення. Залежність перекладу слова від контексту.
18. Переклад інтернаціоналізмів.
19. Порядок слів і структура речення при перекладі.
20. Переклад конструкцій, які не мають формальних відповідників в українській мові.

### **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ:

### I семестр

Модульний контроль (мах = 50+50 балів)					Загальна кількість балів
Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3		залік	
Поточне оцінювання за роботу на занятті, виконання самостійних завдань (переклад, доповідь, презентація, реферат)	Поточне оцінювання за роботу на занятті, виконання самостійних завдань (переклад, доповідь, презентація, реферат)	Поточне оцінювання за роботу на занятті, виконання самостійних завдань (переклад, доповідь, презентація, реферат)	Підсумк КР		
20	20	20	10	30	100

### *Критерії оцінювання завдань для досягнення максимальної кількості балів*

Робота – відповідно до рівня складності та обсягу матеріалу, опрацьованого в процесі підготовки до заняття:

1) **поточний контроль на практичних заняттях** оцінюється в межах 5 балів:

**оцінка “відмінно”** відповідає 5 балам за усні відповіді на аудиторних заняттях і написання письмових робіт і ставиться за широкі й системні знання теоретичного й практичного матеріалу у межах програмового матеріалу; а також за ступенем інформативності, усвідомленості питання, уміння за потреби залучати широкий культурологічний контекст явища, яке розглядається, наводити приклади, сполучати теоретичні знання з практикою, брати участь в обговоренні питань упродовж цілого заняття, висловлюючись грамотною академічною англійською мовою:

**оцінка “добре”** відповідає 4 балам за усні відповіді на аудиторних заняттях і написання письмових робіт і ставиться за хороші знання теоретичного й практичного матеріалу в межах програмового матеріалу;

**оцінка “задовільно”** відповідає 3 балам за усні відповіді на аудиторних заняттях і написання письмових робіт і ставиться за знання базових питань теоретичного й практичного матеріалу у межах програмового матеріалу;

**оцінка “незадовільно”** відповідає 0-2 балам за усні відповіді на аудиторних заняттях і написання письмових робіт і ставиться за незнання базових питань теоретичного й практичного матеріалу у межах програмового матеріалу;

2) **підсумкова контрольна робота** – відповідь на кожне запитання оцінюється за 3-бальною шкалою, і на основі середнього арифметичного здійснюється виведення остаточної оцінки (максимально – **10 балів**). Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, вміння використовувати теоретичні знання під час практичного перекладу тексту та здійснювати письмовий переклад, вміння наводити аргументи та робити висновки.

*Зразок підсумкової контрольної роботи:*

1. Виконайте реферований переклад запропонованого тексту, користуючись прийомом компресії мовного матеріалу. За обсягом реферований текст має скласти приблизно третину від вихідного тексту.
2. Зазначте використані перекладацькі трансформації.
3. Проаналізуйте застосовані перекладацькі прийоми.

3) **підсумковий контроль проводиться у формі заліку**: відповідь на заліку оцінюється в межах **30 балів** та передбачає чітко структуроване висвітлення безпосередньо поставлених

питань. Кожне питання має сполучати в собі знання теоретичного та практичного характеру, давати приклади явищ, які висвітлюються, або їхніх ознак і характеристик. Практичний аналіз має продемонструвати уміння студента визначати у контекстах стилістичні прийоми різних рівнів та типів; встановлювати співвідношення мовних рівнів та засобів стилістичної виразності для кожного контексту; визначати функціональне навантаження кожного прийому зокрема та групи прийомів; аналізувати мотиви, ідеї та імплікації контекстів відносно тих стилістичних прийомів, що визначають їхнє призначення; розкривати стилістичний потенціал кожного елемента контексту залежно від стилістичного їхнього навантаження; вживати засоби виразності в межах функціональних комунікативних ситуацій та відповідних реєстрів з відображенням жанрових характеристик англомовного дискурсу.

**оцінка “зараховано – А”** відповідає 90-100 балам виставляється за відмінне знання теоретичного та практичного матеріалу, студент вміє надати в усному та письмовому вигляді інформацію у відповідності з завданням, висловлюючи власне ставлення до проблеми, при цьому правильно використовуючи лексичні одиниці та граматичні структури, достатню кількість ідіоматичних зворотів, з'єднувальних кліше, моделей тощо; вміє використовувати набуті знання та вміння, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування та нахили;

**оцінка “ зараховано – В”** відповідає 82-89 балам. Вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна Допущені помилки не порушують сприйняття змісту;

**оцінка “зараховано – С”** відповідає 75-79 балам. Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

**оцінка “зараховано – D”** відповідає 60-74 балам. Студент оперує обмеженим запасом лексики, граматичних структур, допускаючи помилки, які утруднюють розуміння тексту. При цьому відсутні з'єднувальні кліше, недостатня різноманітність вжитих структур, моделей тощо:

**оцінка “незараховано – F-FX”** відповідає 0-59 балам і ставиться за незнання базових питань теоретичного та практичного матеріалу літературно-художнього аналізу тексту.

#### Приклад залікового білету:

### **Чорноморський національний університет ім. Петра Могили**

Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр психології

Напрямок підготовки: 053 «Психологія»

Семестр: ІХ

Навчальна дисципліна: Іноземна професійна мова: термінологія та основи перекладу текстів

#### **Білет № 1**

- 1). Опрацюйте статтю « Moral Injury in Veterans of War».
- 2) Напишіть анотацію до запропонованої статті (25 слів).
- 3) Поясніть відмінність у значенні термінів: Ізолювання – заізолювання – ізоляція; класифікування – розкласифікування – класифікація; повертання – повернення.

Викладач

Е.В. Зубенко

Виконання **самостійних творчих завдань** (доповідь, презентація, реферат) оцінюється в межах 10 балів. Вони мають відповідати таким критеріям: 1) робота має бути написана/

виконана самостійно; 2) повинен здійснюватися переклад тексту, а не переказування змісту твору; 3) оцінка за доповідь чи презентацію складається з наступних складників:

30% за зміст та ступінь розкриття теми:

20% за структуру, утримання уваги аудиторії:

20% за граматику:

10% за вимову:

20% за творчість та оригінальність.

## **7. Рекомендовані джерела інформації**

### **7.3. Основні:**

1. Карабан В. І. Посібник-довідник з перекладу англійської наукової і технічної літератури на українську мову. – Ч. І. Граматичні труднощі / В. І. Карабан. – 2-ге вид., випр. – Київ-Кременчук : Вид-во КДПІ, 1999. – 249 с.
2. Карабан В. І. Посібник-довідник з перекладу англійської наукової і технічної літератури на українську мову. – Ч. II. Термінологічні і жанрово-стилістичні труднощі / В. І. Карабан. – 2-ге вид., випр. – Київ-Кременчук : Вид-во КДПІ, 1999. – 251 с.
3. Карабан В. І. Переклад з української мови на англійську мову : навчальний посібник-довідник для студентів вищих закладів освіти / В. І. Карабан, Дж. Мейс. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2003. – 608 с.
4. Корунець І. В. Теорія і практика перекладу (аспектний переклад) : підручник / І. В. Корунець. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2001. – 448 с.
5. Попередження інтерференції мови оригіналу в перекладі (вибрані граматичні та лексичні проблеми перекладу з української мови на англійську) : навчальний посібник / В. І. Карабан, О. В. Борисова, Б. М. Колодій, К. А. Кузьміна. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2003. – 208 с.
6. Фадєєва О. В. Методичні вказівки щодо виконання курсової роботи з навчальної дисципліни „Практика перекладу з англійської мови” для студентів IV курсу денної форми навчання зі спеціальності 6.030500 – „Переклад”. – Кременчук : Вид-во КДПУ ім. Михайла Остроградського, 2007. – 25 с.

### **7.4. Додаткові:**

1. Білозерська Л. П. Термінологія та переклад : навчальний посібник для студентів філологічного напрямку підготовки / Л. П. Білозерська, Н. В. Возненко, С. В. Радецька. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2010. – 232 с.
2. Зарицький М. С. Переклад: створення та редагування : посібник / М. С. Зарицький. – К. : Парламентське видавництво, 2004. – 120 с.
3. Комиссаров В. Н. Современное переводоведение : учебное пособие. / В. Н. Комиссаров. – М. : ЭТС, 2004. – 424 с.
4. Корунець І. В. Вступ до перекладознавства : підручник / І. В. Корунець. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2008. – 512 с.
5. Мирам Г. Э. Курс синхронного перевода (англо-русская языковая пара) / Г. Э. Мирам, С. В. Иванова, П. В. Амплеев. – К. : Ника-Центр, 2007. – 344 с.
6. Основи перекладу: Курс лекцій з теорії та практики перекладу для факультетів та інститутів міжнародних відносин : навчальний посібник / Г. Е. Мірам, В. В. Дайнеко, Л. А. Тарануха та ін. – К. : Ельга, Ника-Центр, 2003. – 240 с.

7. Переклад англомовної громадсько-політичної літератури. Система державного управління США : навчальний посібник / Л. М. Черноватий, В. І. Карабан, О. В. Ребрій та ін. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2006. – 400 с.
8. Переклад англомовної економічної літератури. Економіка США. Загальні принципи : навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти / Л. М. Черноватий, В. І. Карабан, І. О. Пенькова, І. П. Ярошук. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2005. – 496 с.
9. Практикум перекладу. Англійська – українська : підручник / Н. В. Бідасюк, Р. В. Боднар, Ю. В. Якимчук та ін. – К. : Знання, 2011. – 431 с.
10. Рецкер Я. И. Теория перевода и переводческая практика. Очерки лингвистической теории перевода. / Я. И. Рецкер. – М. : Р. Валент, 2004. – 240 с.
11. Сдобников В. В. Теория перевода : учебник для студентов лингвистических вузов и факультетов иностранных языков / В. В. Сдобников, О. В. Петрова. – М. : АСТ: Восток-Запад, 2006. – 448 с.

### ***Словники та довідкова література***

1. Англо-український словник. Склав М. І. Балла. Т.т.1,2. – Київ : Освіта, 1996.
2. Англо-український дипломатичний словник за ред. І. С. Бика – К. : Знання, 2006
3. Андрианов С. Н., Берсон А. С., Никифоров А. С. Англо-русский юридический словарь/ С. Н. Андрианов, А. С. Берсон, А. С. Никифоров. – Москва : Русский язык, Издательская фирма "Рея", 1993.
4. Англо-український фразеологічний словник. Уклад. К. Т. Баранцев. 3-те вид., випр. – К. : Т-во Знання, КОО, 2006.
5. Бендзар Б., Бобинець С. Українська фонографічна передача антропонімів античної, англо-, німецько- і франкомовної літератур / Б. Бендзар, С. Бобинець. – Ужгород : Закарпаття, 2000.
6. Карабан В. І. Посібник-довідник з перекладу англійської наукової і технічної літератури на українську мову / В. І. Карабан. – Київ-Кременчук, 1999
7. Литературные аллюзии, образы и цитаты в английском языке. Справочное пособие. Составитель Ключкина Т. П. – М. : Высшие курсы иностранных языков МИД СССР, 1990.
8. Benson M., Benson E., Ilson R. The BBI Combinatory Dictionary of English / M. Benson, E. Benson, R. Ilson. Amsterdam/Philadelphia : John Benjamins Publishing Company. – М. : Русский язык, 1990

### ***Електронні ресурси***

1. Deardorff Alan V. Deardorff's Glossary of International Economics / A. V. Deardorff. <http://www-personal.umich.edu/~alandear/glossary/>
2. Transliteration des Kyrillischen – Transliteration of Cyrilli – Lateinische Umschrift – ISO-Transliteration. <http://kodeks.uni-bamberg.de/AKSL/Schrift/Transliteration.htm>
3. Ukrainian-English Transliteration Table. – <http://www.rada.kiev.ua/translit>.

## **Moral Injury in Veterans of War**

### **Shira Maguen, Ph.D.**

Research Psychologist, San Francisco VA Medical Center; Assistant Professor, University of California, San Francisco, School of Medicine

### **Brett Litz, Ph.D.**

Director, Mental Health Core, Massachusetts Veterans Epidemiological Research and Information Center, VA Boston Healthcare System; Professor, Boston University School of Medicine

Military personnel serving in war are confronted with ethical and moral challenges, most of which are navigated successfully because of effective rules of engagement, training, leadership, and the purposefulness and coherence that arise in cohesive units during and after various challenges. However, even in optimal operational contexts, some combat and operational experiences can inevitably transgress deeply held beliefs that undergird a service member's humanity. Transgressions can arise from individual acts of commission or omission, the behavior of others, or by bearing witness to intense human suffering or the grotesque aftermath of battle. An act of serious transgression that leads to serious inner conflict because the experience is at odds with core ethical and moral beliefs is called *moral injury*. More specifically, moral injury has been defined as "perpetrating, failing to prevent, bearing witness to, or learning about acts that transgress deeply held moral beliefs and expectations" (Litz et al., 2009). Various acts of commission or omission may set the stage for the development of moral injury. Betrayal on either a personal or an organizational level can also act as a precipitant. On a conceptual level, moral injury is different from long-established post-deployment mental health problems. For example, whereas PTSD is a mental disorder that requires a diagnosis, moral injury is a dimensional problem. There is no threshold for establishing the presence of moral injury; rather, at a given point in time, a Veteran may have none, or have mild to extreme manifestations. Furthermore, transgression is not necessary for a PTSD diagnosis nor does PTSD sufficiently capture moral injury, or the shame, guilt, and self-handicapping behaviors that often accompany moral injury.

Although the idea that war can be morally compromising is not new, empirical research about moral injury is in its infancy, and there are more unanswered questions than definitive answers at this point. Below we review key studies that fall under the umbrella of moral injury, noting the limitations of current knowledge and suggesting future research directions.

For those interested in learning more about the topic of moral injury, Litz et al. (2009) provide a comprehensive review, complete with working definitions, prior research in related areas, a preliminary conceptual model, and intervention suggestions. The conceptual model posits that individuals who struggle with transgressions of moral, spiritual, or religious beliefs are haunted by dissonance and internal conflicts. In this framework, harmful beliefs and attributions cause guilt, shame, and self-condemnation. Forgiveness is also an important mediator of outcome. The moral injury framework posed by Litz et al. suggests that although moral injury is manifested as PTSD-like symptoms (e.g., intrusions, avoidance, numbing), other outcomes are unique and include shame, guilt, demoralization, self-handicapping behaviors (e.g., self-sabotaging relationships), and self-harm (e.g., parasuicidal behaviors). This framework highlights the importance of thinking in a multi- or inter-disciplinary fashion about helping repair the moral wounds of war. Litz et al. argue that existing PTSD treatment frameworks may not sufficiently target moral injury.

As a first step to validating the construct of moral injury, Drescher et al. (2011) conducted interviews with a diverse group of health and religious professionals who work with active-duty military personnel and Veterans in order to better categorize war-zone events that may contribute to moral injury. Emerging themes included *betrayal* (e.g., leadership failures, betrayal by peers, failure to live up to one's own moral standards, betrayal by trusted civilians), *disproportionate violence* (e.g., mistreatment of enemy combatants and acts of revenge), *incidents involving civilians* (e.g., destruction of civilian property and assault), and *within-rank violence* (e.g., military sexual trauma, friendly fire, and fragging). The authors suggest that an important next step would be to directly interview Veterans about their experiences to help expand this list.

The authors also interviewed providers about signs or symptoms of moral injury, and the results of this inquiry fit nicely with the aspects of the model described in Litz et al. (2009): social problems, trust issues, spiritual/existential issues, psychological symptoms, and self-deprecation. Study participants also made important suggestions about ways to repair moral injury; these can be categorized into spiritually directed, socially directed, and individually directed interventions. This last point emphasizes that in addition to traditional individual-based therapies, interventions for moral injury should be considered across multiple disciplines (e.g., involving spiritual leaders), and that collaborative work across multiple systems may lead to the best results (i.e., multidisciplinary effort that also considers social systems in which the individual is based and can receive help and support).

A number of studies have empirically demonstrated the potential moral injuries of war. For example, several articles have documented the relationship between killing in war and a number of adverse outcomes. Fontana & Rosenheck (1999) found that killing and injuring others was associated for PTSD even when accounting for other exposures to combat within a larger model. Subsequent studies have expanded upon these findings, demonstrating a relationship between killing and a host of other mental health and functioning variables. In Vietnam Veterans, after controlling for exposure to general combat experiences, killing was associated with posttraumatic stress disorder symptoms, dissociation, functional impairment, and violent behaviors (Maguen et al., 2009). Furthermore, the association with each outcome was stronger among those who reported killing non-combatants. In returning OIF Veterans, even after controlling for combat exposure, Maguen et al. (2010) found that taking another life was a significant predictor of PTSD symptoms, alcohol abuse, anger, and relationship problems. In Gulf War Veterans, killing was a significant predictor of posttraumatic stress symptoms, frequency and quantity of alcohol use, and problem alcohol use, even after

statistical control for perceived danger, exposure to death and dying, and witnessing killing of fellow soldiers (Maguen, Vogt et al., 2011).

Beckham and colleagues (1998) focused on exposure to atrocities and found that after controlling for general combat, atrocities were associated with PTSD symptoms, guilt, and maladaptive cognitions. Marx et al. (2010) found that combat-related guilt mediated the association between participation in abusive violence and both PTSD and MDD. In analyses to further explore which components of PTSD were most important, Beckham and colleagues (1998) demonstrated that the strongest association between atrocities and PTSD was with the re-experiencing cluster. Other studies have also found that atrocities are most associated with re-experiencing and avoidance, rather than with hyperarousal symptoms of PTSD, which follows logically given that morally injurious events are more guilt- and shame-based than fear-based. Taken as a whole, this body of research suggests that morally injurious acts such as killing and atrocities are associated not only with PTSD (particularly re-experiencing and avoidance, rather than hyperarousal), but also with a host of other mental health problems and debilitating outcomes.

The link between guilt and suicide, a putative outcome stemming from moral injury, is also an important area of inquiry. Fontana et al. (1992) highlighted how different trauma types can lead to diverse mental health and functional outcomes. They found that being the target of killing or injuring in war was associated with PTSD and being the agent of killing or failing to prevent death or injury was associated with general psychological distress and suicide attempts. In a related study, Hendin and Haas (1991) found that combat guilt was the most significant predictor of both suicide attempts and preoccupation with suicide, suggesting that guilt may be an important mediator. The authors also reported that for a significant percentage of the suicidal Veterans, the killing of women and children occurred while feeling emotionally out of control due to fear or rage. This suggests that killing of women and children—arguably morally injurious events—may be associated with guilt feelings. A more recent study of service members who have recently returned from war suggests that the relationship between killing and suicide may be mediated by PTSD and depression (Maguen, Luxton et al., 2011).

The Interpersonal-Psychological Theory of Suicide (reviewed by Selby et al., 2010) offers an important backdrop within which to digest some of these findings. The theory also fits well with the model of moral injury. According to the theory, three factors are associated with suicide: feelings that one does not belong with other people, feelings that one is a burden on others or society, and an acquired capability to overcome the fear and pain associated with suicide. The authors suggest that of all factors, acquired capability may be the most associated with military experience because combat exposure and training may cause habituation to fear of painful experiences, including suicide. Consequently, killing behaviors, through a series of other mediators, result in more easily being able to turn the weapon of destruction onto oneself. Interestingly, findings from Killgore et al. (2008) suggest that suicide is not the only high-risk outcome of concern; indeed a variety of arguably morally injurious combat actions can lead to multiple risky behaviors. More specifically, greater exposure to violent combat, killing another person, and contact with high levels of human trauma were associated with greater post-deployment risk-taking in a number of different domains.

There is also a series of articles that point to important potential mediators within the context of moral injury. Beckham and colleagues (1998) highlighted the role of cognitions related to hindsight bias and wrongdoing among those endorsing atrocities. Witvliet et al. (2004) examined forgiveness of self and others and found that difficulty with any kind of forgiveness was associated with PTSD and depression and that difficulty with self-forgiveness was associated with anxiety. Religious coping seemed to be associated with PTSD symptoms but the authors cautioned that this relationship should be explored in greater detail. Indeed, this and other studies have highlighted that the religious and spiritual causes and consequences of moral injury are complex and need to be explored. For example, many of the pre-existing morals and values that are transgressed in war stem from religious beliefs and faith practices. Religion and spirituality are critical components of moral injury. More research is needed to better understand how these factors shape beliefs, attributions, and coping in the aftermath of a moral injury.

Because there is sufficient evidence that morally injurious events produce adverse outcomes, developing treatments that target moral injury is an important next step. Research investigating a new intervention for military personnel and Veterans that targets moral injury, life-threat trauma, and traumatic loss is underway (Gray et al., in press; Steenkamp et al., 2011). The treatment, Adaptive Disclosure, consists of eight 90-minute sessions, each of which includes imaginal exposure to a core haunting combat experience and uncovering beliefs and meanings in this emotionally evocative context. In cases where traumatic loss or moral injury are present, patients also engage in experiential exercises that entail either a charged imaginal conversation with the deceased or a compassionate and forgiving moral authority in the context of moral injury. In an open trial, Adaptive Disclosure resulted in reductions in PTSD symptoms, depression symptoms, and negative posttraumatic appraisals, and increased posttraumatic growth (Gray et al., in press).

To summarize, the scientific discourse about moral injury is nascent, yet it provides an excellent springboard for future investigations. A preliminary model has been proposed (Litz et al., 2009), and several studies provide empirical support for this model, although many more are needed to validate its proposed components. We are conducting the groundwork for constructing a measure of moral injury, which will help to examine the epidemiology of moral injury. Other future research required entails studies that distinguish moral injury from PTSD and other mental health outcomes, providing evidence for its unique attributes and construct validity. Longitudinal studies of moral injury are also needed in order to better understand changes over time and whether (or when) interventions are helpful.

Further development of intervention studies that branch out from the traditional fear-based models of war-zone exposure and focus on guilt- or shame-based injuries that directly target moral injury are also important. We are pilot-testing a treatment module that focuses on the impact of killing in war and can be incorporated into existing evidence-based treatment for PTSD. Research involving larger systems that can facilitate recovery from moral injury is also needed, particularly across disciplines that integrate leaders from faith-based and spiritual communities, as well as other communities from which individuals seek support. At this point in the development of the construct of moral injury there are many unanswered questions that need further development. We hope this forum can serve as a starting point for continued empirical work in this important area.

## Color Psychology

<http://study-english.info/topic-colour-psychology.php>

By David Johnson

### **I. Read and translate the text.**

Why are people more relaxed in green rooms? Why do weightlifters do their best in blue gyms?

Colors often have different meanings in various cultures. And even in Western societies, the meanings of various colors have changed over the years. But today in the U.S., researchers have generally found the following to be accurate.

**Black** Black is the color of authority and power. It is popular in fashion because it makes people appear thinner. It is also stylish and timeless. Black also implies submission. Priests wear black to signify submission to God. Some fashion experts say a woman wearing black implies submission to men. Black outfits can also be overpowering, or make the wearer seem **aloof** [надменный] or evil. Villains, such as Dracula, often wear black.

**White** Brides wear white to symbolize innocence and purity. White reflects light and is considered a summer color. White is popular in decorating and in fashion because it is light, neutral, and goes with everything. However, white shows dirt and is therefore more difficult to keep clean than other colors. Doctors and nurses wear white to imply sterility.

**Red** The most emotionally intense color, red stimulates a faster heartbeat and breathing. It is also the color of love. Red clothing gets noticed and makes the wearer appear heavier. Since it is an extreme color, red clothing might not help people in negotiations or confrontations. Red cars are popular targets for thieves. In decorating, red is usually used as an accent. Decorators say that red furniture should be perfect since it will attract attention.

The most romantic color, **pink**, is more tranquilizing. Sports teams sometimes paint the locker rooms used by opposing teams bright pink so their opponents will lose energy.

**Blue** The color of the sky and the ocean, blue is one of the most popular colors. It causes the opposite reaction as red. Peaceful, tranquil blue causes the body to produce calming chemicals, so it is often used in bedrooms. Blue can also be cold and depressing. Fashion consultants recommend wearing blue to job interviews because it symbolizes loyalty. People are more productive in blue rooms. Studies show weightlifters are able to handle heavier weights in blue gyms.

**Green** Currently the most popular decorating color, green symbolizes nature. It is the easiest color on the eye and can improve vision. It is a calming, refreshing color. People waiting to appear on TV sit in "green rooms" to relax. Hospitals often use green because it relaxes patients. Brides in the Middle Ages wore green to symbolize fertility. Dark green is masculine, conservative, and implies wealth. However, **seamstresses** [швея] often refuse to use green thread on the eve of a fashion show for fear it will bring bad luck.

**Yellow** Cheerful sunny yellow is an attention getter. While it is considered an optimistic color, people lose their tempers more often in yellow rooms, and babies will cry more. It is the most difficult color for the eye to take in, so it can be overpowering if overused. Yellow enhances concentration, hence its use for **legal pads** [блокнот размером 8,5 на 14 дюймов с отрывными страницами из жёлтой линованной бумаги, без обложки, популярен в США.]. It also speeds metabolism.

**Purple** The color of royalty, purple connotes luxury, wealth, and sophistication. It is also feminine and romantic. However, because it is rare in nature, purple can appear artificial.

**Brown** Solid, reliable brown is the color of earth and is abundant in nature. Light brown implies genuineness while dark brown is similar to wood or leather. Brown can also be sad and **wistful** [тоскующий]. Men are more apt to say brown is one of their favorite colors.

### Food for Thought

While blue is one of the most popular colors it is one of the least appetizing. Blue food is rare in nature. Food researchers say that when humans searched for food, they learned to avoid toxic or spoiled objects, which were often blue, black, or purple. When food dyed blue is served to study subjects, they lose appetite.

Green, brown, and red are the most popular food colors. Red is often used in restaurant decorating schemes because it is an appetite stimulant.

## Learning Tips

### **I. Read and translate the phrases.**

1. Your brain loves color. Use colored pens – good quality, not gel pens – or use colored paper. Color helps memory.

2. Your brain can effectively focus and concentrate for up to 25 minutes (adults). Take a 10-minute break after every 20-30 minutes of studying. Go do some chores: rake the lawn, iron a shirt, vacuum. Come back after 10 minutes and do another focused, intense session.

3. Your brain needs to be rested to learn fast and remember best. If you are tired take a 20-minute nap first otherwise you are wasting your study time.

4. Your brain is like a motor: it needs fuel. You wouldn't put dirty fuel in your Lamborghini (if you had one) or you wouldn't put low quality fuel in a rocket, would you? Well, your brain is a much more valuable machine than either of those so feed it properly. Junk food and imitation food and all the chemicals and preservatives weaken both your body and your mind. In fact, a recent study in England showed that your IQ is affected by your diet.

5. Your brain is like a sea of an electro-chemical activity. And both electricity and chemicals flow better in water. If you are dehydrated you just don't focus as well. Drink enough water (colored liquids – pop, juice, coffee, etc. – are not the same). Often headaches are connected to dehydration, too.

6. Your brain loves questions. When you come up with questions in class or when reading a book, your brain automatically searches for answers, making the learning faster. A good question has more than one answer.

7. Your brain and body have their own rhythm cycles: there are times during the day when you are more alert than others. You will save time learning if you study during your peak periods.

8. Your brain and body communicate constantly. In any learning situation, sit up and lean forward to help keep your mind alert. Buy a good quality, adjustable office chair.

9. Your brain is affected by smells. Use aromatherapy to keep your brain alert. Peppermint, lemon and cinnamon are good ones to experiment with.

10. Your brain needs oxygen. Get out there and exercise.

11. Your brain needs space. Be sure that you are not trying to study in a small area.

12. Your brain needs your space to be organized. One recent study showed that kids who grow up in tidy, organized homes do better academically. Why? Because by being trained to organize the outside environment, the brain learns to organize the internal knowledge...which makes recall faster.

13. Your brain doesn't know what you can't do until you tell it. What are you telling it? Listen to your self-talk. Stop the negativity. Replace it with more positive, encouraging talk.

14. Your brain is like a muscle: it can be trained and strengthened, at any age. No excuses. Stop being a mental couch potato [домосед]. Professional athletes practice every day; you can practice homework every day. If "you don't have any", make some up for yourself. Read ahead, review...do SOMETHING.

15. Your brain needs repetition. It is better to do short frequent reviews than one long review because what counts is how many times your brain sees something, not how long it sees it in one sitting.

16. Your brain can understand faster than you can read. Use a pencil or finger to "lead" your eyes. By doing so you help your eyes move more quickly.

17. Your brain needs movement. You might find your productivity go up if you have a standing desk. Buy one or make one by raising your desk/table on blocks. This allows you to move more easily and stay more alert.

18. Your brain seeks patterns and connections. When you are learning something, ask yourself, "What does this remind me of?" This will also help your memory because it connects the new knowledge to something you already know.

19. Your brain loves fun. We learn in direct proportion to how much fun we are having. Learning is life. Live it up! [Веселись!]

### **Secrets of the Brain: the Mystery of Memory**

*by Tonia E. Chrapko, B.Ed.*

<http://study-english.info/psychology007.php>

#### **I. Read and translate the text.**

Even though science continues to give us ever increasing insights into what memory is much of it remains a mystery. Researchers consider memory a process, and when you remember you are actually reconstructing the event from bits of information stored in various parts of the brain. But the mystery is, what initiates the reconstruction? Is it, as some suggest, directed from outside the physical body, from the energy body? That remains to be seen.

**The Location of Memory.** In the past, it was thought that all memory was in the brain. However, Gazzaniga (1988) reports that memory occurs throughout the nervous system. So every thought you have is “felt” throughout your entire body because the receptors for the chemicals in your brain are found on the surfaces of cells throughout your body. Thus when the chemicals are activated in the brain, the message is communicated to every part of your body that allows cells to communicate by remote travel using blood and cerebrospinal fluid [спинномозговая жидкость].

**Stress Erodes Memory.** Excessive stress and obesity produce an over-production of a complex set of stress hormones that damage and destroy neurons in the brain’s region critical to learning and memory. One really good way to burn off excess stress hormones is through exercise. So for those experiencing particularly high stress levels exercise is not only beneficial, it is necessary.

**What are the Characteristics of Memory?** Sensory – we remember things that involve our five senses. So, the more senses that get activate, the easier it will be to recall.

**Intensity** – when something is more intensely funny, sexual, absurd, etc. it tends to stand out in our memories.

**Outstanding** – things that are dull and unoriginal are more difficult to remember because there is nothing to distinguish them from all the other memories.

**Emotional** – when something happens that has high emotional content – positive or negative – we tend to remember it more easily.

**Survival** – anything we perceive as important to survival we will remember more easily. It’s not just physical survival. Survival can include emotional survival, psychological survival and financial survival.

**Personal importance** – we naturally remember things that interest us and that have some personal importance.

**Repetition** – the more often we recall information, the better we get at recalling on demand.

**First and last** – the brain most easily recalls things from the beginning and the ending of any session or lecture.

**What are the Keys to Memory?** Pay attention – often times the biggest problem is that people’s minds are not focused in the moment. Instead, they are thinking about something in the past or future.

**Visualization** – create a visual in your mind because the brain thinks in pictures and concepts, not paragraphs.

**Association** – find something to connect the information to...similar to word association. Ask, “What does this remind me of?”

**Imagination** – get creative when visualizing or making associations.

**Why do we forget?** It could be that we never stored the information properly in the first place. It could be because there was not enough emotion or personal importance connected to the information to make it stick. It could be that it was so emotionally traumatic that the mind suppressed it in order to maintain normalcy.

Why do we remember negative events? Whenever emotions are activated, especially strong emotions, the information or experience is entrenched into memory. Often times we tend to dwell on it, thereby rehearsing it and entrenching it even further. It is also easier to recall negative memories when we are in a bad mood. Why? Because we remember things in the state that we learned them so whenever you are feeling angry you will more easily recall other situations in which you were angry.

The subconscious remembers everything. If we were to compare the conscious mind with the subconscious, the conscious would measure about one foot long and the subconscious would be the length of a football field. The potential is enormous. So everything we experience can be stored. However, the conscious mind would get overloaded trying to process all the incoming bits of data on a daily basis. Instead, all the information goes into the subconscious for storage and we may never deal with it, except if the mind chooses to process it at night through dreams. Or, if we go for clinical hypnosis, through which a therapist assists in accessing information or memories the conscious mind has “forgotten” or repressed.

## What is Stress?

### I. Read and memorize the key words.

homeward bound - той, що прямує на батьківщину

eustress - позитивний стрес,

distress - фізичний біль, нездужання, горе, нещастя, душевне страждання

stressor - стрес-фактор, фактор стресу

nomadic - кочовий, мандрівний

wear and tear of life - життєві перипетії

finite - обмежений, що має межу

liken уподібнювати (to); порівнювати; прирівнювати (to, with)

draw on - черпати, запозичувати, використовувати

eventually - в кінцевому рахунку, в результаті, в кінці кінців; з часом

vicious circle - порочне коло

### II. Read and translate the text.

It is different things to different people. To a mountaineer it is the challenge of pushing physical resources to the limit by striving to achieve a demanding goal. To the homeward bound motorist it can be heavy traffic and exhaust fumes. To the student it can be exam pressure.

Take a piece of paper and write the word stress at the top. Now write down all the words and images that come to your mind as you think about this word.

Most people respond to the word stress in negative ways. They see it as a destructive force. However, not all stress is negative. The word eustress has been coined to describe positive stress. Eustress is the type of stress you are likely to experience when you inherit a large amount of money or receive an unexpected promotion or reward. Eustress is the stress of winning and achieving.

Negative stress is distress. It is the stress of losing, failing, overworking and not coping. Distress affects people in a negative often harmful manner. We all experience distress from time to time. It is a normal, unavoidable part of living.

#### *Stressors Cause Stress*

Stress results from failure to adequately cope with stressors. Stressors could be loud noise, uncomfortable air-conditioning, debts, ringing telephones, broken relationships, unrealistic deadlines, discouragement, fear, pain and thousands of other things that impact upon us in the normal course of life.

It is impossible to avoid stressors. The only totally stress-free state is death! Stressors will always be there because we live in an imperfect and unpredictable world which is going to cause us to frequently get stressed. We experience stress as the body adjusts to the external demands placed upon

it. Our body constantly seeks to maintain stability and stress is usually sensed as the body readjusts to too much pressure.

We need to assist our bodies to cope with being stressed because our natural biological stress-adjustors are not ideally suited to the demands of modern living. Our bodies are well suited to cope with the distressing events faced by our primitive ancestors. The stressors faced by humans conditioned to a nomadic hunter-gatherer lifestyle are obviously different to the distressing lifestyle of today.

Our distant ancestors needed chemical responses that are inappropriate today. If you physically ran away from your workplace whenever things got on top of you then this would not enhance your standing in the Organisation. Conversely if you punch the boss on the nose when he/she gives you a tough time then the resulting dismissal and assault charges will generate considerably greater levels of distress. Consequently we need to develop special skills to deal with special stressors.

#### *The Consequences of Stress*

One of the pioneers of stress research, Dr. Hans Selye wrote that "...stress is essentially reflected by the rate of all the wear and tear caused by life."

His research convinced him that the body has only a finite reserve of adaptation energy to apply to the stressors of life. Selye likened this reserve to a bank account upon which we can make withdrawals from time to time but into which we cannot make deposits. It is a non-renewable reserve of energy which we draw on throughout life until eventually it is consumed and death results.

Over a long period of time the stress response begins to take a toll on the body.

A weakened immune system makes us vulnerable to infection and this is why people under stress often experience regular attacks of colds and flu.

We can do ourselves a great deal of harm by stressful thinking. We can flood our body with stress hormones and this can create a vicious circle making us more and more stressful.