

УДК 81'27:81'373.43]:[159.95:004.9
DOI <https://doi.org/10.32782/bsps-2026.10.5>

СОЦІОЛІНГВІСТИЧНА ПАРАДИГМА НЕОЛОГІЗМІВ СФЕРИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Майя Жулінська

кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов та перекладу
Волинського національного університету імені Лесі Українки
просп. Волі, 13, м. Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0001-9110-649X
e-mail: may.zhulinska@ukr.net

Анотація. Стаття присвячена дослідженню впливу сучасного динамічного середовища та цифровізації на трансформацію ментального здоров'я людини крізь призму новітньої лексики.

У роботі використано метод суцільної вибірки неологізмів з Кембридзького словника англійської мови за період 2019–2026 рр.

У дослідженні проаналізовано неологізми, що описують нові психологічні стани, розлади та методи подолання стресу, які виникли як реакція на глобальні кризи та технологічний прогрес.

Представлено приклади неологізмів сфери ментального здоров'я. Проведено класифікацію нової лексики та розподіл неологізмів на дві тематичні групи: «Психологічні стани та розлади» та «Методи подолання стресу та терапія». У тематичній групі «Психологічні стани та розлади» проаналізовано лексеми, що описують деструктивні стани. У тематичній групі «Методи подолання стресу та терапія» проведено аналіз лексичних інновацій, що стосуються терапевтичних практик і стратегій.

Виконано семантичний аналіз вибраних неологізмів. Подано тлумачення значень нових термінів та з'ясовано причини їх виникнення.

У статті проведено словотворчий аналіз неологізмів сфери ментального здоров'я та визначено основні моделі творення нових слів. Встановлено, що найбільш продуктивними способами є слово-складання, телескопія, афіксація та аббревіація.

Дослідження нових лексичних одиниць дозволило виявити «парадокс цифровізації»: технології, покликані спрощувати життя, стають джерелом додаткового когнітивного навантаження та нових форм тривожності.

На основі аналізу неологізмів сфери ментального здоров'я обґрунтовано необхідність комплексного підходу в ефективній боротьбі зі стресом у сучасних умовах: поєднання цифрової гігієни, фізичної активності та соціальної підтримки.

Ключові слова: лексичні інновації, глобальні кризи, тривожність, психологічний стан, цифрова гігієна.

SOCIOLINGUISTIC PARADIGM OF NEOLOGISMS IN THE SPHERE OF MENTAL HEALTH IN THE ERA OF DIGITALIZATION

Maiia Zhulinska

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Foreign Languages and Translation
Lesya Ukrainka Volyn National University
Voli Ave., 13, Lutsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-9110-649X
e-mail: may.zhulinska@ukr.net

Abstract. The article is devoted to the study of the impact of the modern dynamic environment and digitalization on the transformation of human mental health through the prism of modern vocabulary.



The method of continuous sampling of neologisms from the Cambridge English Dictionary for the period 2019–2026 has been used.

Neologisms describing new psychological conditions, disorders, and stress coping methods that emerged as a response to global crises and technological progress have been analysed in the study.

Examples of neologisms in the field of mental health are presented. The new vocabulary has been classified, and the neologisms have been divided into two thematic groups: «Psychological conditions and disorders» and «Stress coping methods and therapy».

In the thematic group «Psychological states and disorders» lexemes describing destructive states have been analysed. In the thematic group «Stress coping methods and therapy» the analysis of lexical innovations related to therapeutic practices and strategies has been conducted.

A semantic analysis of selected neologisms has been performed. The meanings of new terms have been interpreted and the reasons for their emergence have been clarified.

A word-formation analysis of neologisms in the field of mental health has been conducted and the main models of new word formation have been identified. It is established that the most productive methods are telescoping, compounding, affixation, and abbreviation.

The study of new lexical items has revealed the «paradox of digitalization»: technologies designed to simplify life become a source of additional cognitive load and new forms of anxiety.

Based on the analysis of neologisms in the field of mental health, the need for a comprehensive approach to effectively combat stress in modern conditions has been substantiated: a combination of digital hygiene, physical activity, and social support.

Key words: lexical innovations, global crises, anxiety, psychological state, digital hygiene.

Постановка проблеми. Стрімка цифровізація всіх сфер людського життя та інтенсифікація глобальних кризових процесів призвели до радикальної трансформації психоемоційного стану сучасної особистості.

Проблема дослідження зумовлена необхідністю фіксації та систематизації мовних інновацій, що відображають ці нові реалії ментального здоров'я. Наразі існує певна наукова прогалина між появою нових психологічних станів та їхнім лінгвістичним осмисленням. Потребує детального вивчення те, як саме англійська мова, як глобальний інструмент комунікації, адаптується до запитів суспільства, створюючи неологізми для вербалізації раніше не ідентифікованих страхів та стратегій психологічного захисту.

Актуальність проблеми полягає у суперечності між стрімким виникненням нових соціокультурних та психологічних явищ у цифровому світі та потребою у їх чіткій номінації й класифікації для подальшого аналізу фахівцями різних галузей.

Питання появи та функціонування неологізмів у сучасній англійській мові перебуває у центрі уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних лінгвістів. Теоретичне підґрунтя для дослідження неологізмів закладено у працях таких науковців, як О. Селіванова, Р. Гілберт, Н. Заботкіна, Ю. Зацний, які розглядали механізми адаптації мовної системи до динамічних змін у суспільстві.

Проте, попри наявність ґрунтовних праць із загальної неології та окремих психологіч-

них досліджень, комплексний лінгвістичний аналіз неологізмів саме у сфері ментального здоров'я, що виникли як реакція на виклики 21 століття (розвиток ШІ, екологічні кризи, цифрова втома), залишається недостатньо висвітленим.

Мета і завдання статті. Метою роботи є дослідження та систематизація неологізмів англійської мови у сфері ментального здоров'я, що виникли як реакція на виклики сучасного цифрового світу.

Предмет та об'єкт дослідження. У дослідженні розглянуто лексичні інновації, що описують нові психологічні стани, розлади та методи подолання стресу, вибрані методом суцільної вибірки неологізмів з Кембридзького словника англійської мови за період 2019–2026 рр.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У сучасному динамічному світі тривога стала однією з найбільш розповсюджених негативних емоцій. Стрімкий темп життя та постійна мінливість середовища призводять до неспинного зростання кількості людей, що відчувають внутрішнє занепокоєння. Попри негативне забарвлення, тривога є адаптивною реакцією людини. Однак, межа норми перетинається тоді, коли тривожність набуває деструктивного характеру, стаючи неспівдальною самоконтролю [1].

Неологізми, які стосуються ментального здоров'я, психологічних станів та емоційного благополуччя, можна розподілити на категорії.

I. Психологічні стани та розлади. Неологізми цієї категорії демонструють те, як трансформується психіка сучасної людини під впливом глобальних криз.

Cyberhoarding (також *data hoarding, digital hoarding e-hoarding, e-clutter, digital pack-rattery*) – психологічний стан, при якому людина не може видалити старі або непотрібні дані зі своїх пристроїв. Це одна з кількох нових проблем психічного здоров'я, які, на думку дослідників, підживлюються інтернетом та соціальними мережами [2; 3].

Orthosomnia – нездатність добре спати через надмірну зацікненість на самій якості сну та використанні трекерів сну. Іншими словами, людина, перезавантажена інформацією про сон завдяки цифровим додаткам, дійсно має проблеми зі сном, вичерпно думаючи про те, як оптимізувати свій нічний відпочинок [2; 4].

Нові лексичні інновації «cyberhoarding» та «orthosomnia» демонструють парадокс «цифрового комфорту»: технології, які мали б спростувати життя, насправді створюють нові види когнітивного навантаження і ми стаємо заручниками власного прагнення до контролю і накопичення.

Mean world syndrome – переконання, що світ набагато небезпечніший, ніж він є насправді. Термін введений Джорджем Гербером у 1970-х роках і описує страх, тривогу та недовіру, що виникають через надмірне споживання медіаконтенту. Основними аспектами цього явища є викривлене сприйняття рівня реальної загрози у повсякденному житті, вплив медіа (постійні новини про катастрофи, вбивства та конфлікти формують почуття небезпеки), зміна соціальної поведінки як наслідок (підвищена тривожність, страх та потреба у захисті). Це явище є частиною теорії культивациі, яка стверджує, що телебачення та медіа формують уявлення глядачів про реальність [2; 5]. Отже, постійний потік негативу в медіа створює хронічний стан тривоги, який не відповідає об'єктивним фактам, але фізично виснажує організм.

Anxiety consumerism – ситуація в суспільстві, коли для полегшення тривоги пропонується величезна кількість товарів. Тобто це явище, при якому люди купують «анти-стресові» товари або послуги, намагаючись полегшити почуття тривоги, стресу або невизначеності: спеціальні добавки, аромасвічки,

БАДи. Компанії зазвичай використовують тривогу споживачів як інструмент продажів, пропонуючи товари як розв'язання психологічних проблем [2].

Ecological grief – почуття великого смутку, спричинене наслідками надзвичайної кліматичної ситуації. Це відчуття, що масштаби екологічної кризи настільки потужні, що звичайна людина не в змозі щось змінити. Порушення довілля, наприклад, втрата морського льоду, культурних ландшафтів чи історичної спадщини, можуть викликати негативні психологічні реакції, такі як «екологічне горе». Наприклад, вчені, які спостерігають за скороченням Великого Бар'єрного рифу Австралії, повідомляють про переживання тривоги, безнадії та відчаю. Отже, «ecological grief» – це нова «екзистенційна тривога» через стан планети, новий рівень психологічного болю, де об'єктом втрати стає ціла екосистема [2; 6].

Janxiety – почуття нещастя та занепокоєння, які люди часто відчують на початку нового року (січневий тривога). Це відчуття дискомфорту з 1 січня, коли замість очікування нового життя люди відчувають стрес, тривогу і втому після свят [2].

FONC (fear of not chilling) – страх втратити можливість залишитися вдома та відпочити через надмірну зайнятість. Такий стан трапляється, коли людина настільки зайнята, що не впевнена, коли зможе розслабитися, що призводить до додаткового накопичення стресу [2].

FOBO (fear of becoming obsolete) – тривожне відчуття, що ви можете втратити роботу, оскільки вашу роль може виконувати штучний інтелект. Стрімкий прогрес штучного інтелекту надає бізнесу можливість підвищити продуктивність та ефективність. Проте, поки керівники компаній борються зі «страхом упущеної можливості» (FOMO) та поспішають впровадити нові технології, персонал стикається із протилежним явищем – FOBO (страхом стати непотрібним). Працівники побоюються, що темпи розвитку ШІ значно випереджають їхню перекваліфікацію, що може призвести до втрати ними актуальності на ринку праці [2].

Sadfishing – публікація постів про свої емоційні проблеми в соцмережах (часто розпливчасто), щоб привернути увагу та співчуття. Основні ризики цього явища полягають

в тому, що публікація надмірно особистих подробиць робить людину вразливою перед кібербулінгом і цькуванням. Або виникає ефект «знецінення», коли пости людей, що дійсно перебувають у кризовому стані, ігноруються та сприймаються як фальшиві [2; 7].

Таким чином, на прикладі нової лексики категорії «Психологічні стани та розлади» можна побачити, що суспільство перебуває у стані постійної інформаційної та емоційної інтоксикації, коли на зміну класичним фобіям прийшли розлади, породжені надмірною глобальною обізнаністю.

II. Методи подолання стресу та терапія.

На фоні психологічних розладів, що виникають в епоху цифровізації, з'являються також і різноманітні способи боротьби з ними. Це може бути *фізична розрядка та тілесні практики*. Наприклад, *rage room* – кімната, де можна платно розбивати предмети, щоб зняти стрес. Це ефективний метод анти-стрес-терапії, призначений для вивільнення негативу, отримання потужної фізичної розрядки та перезавантаження мозку і покращення емоційного стану [2].

Або *TRE (Tension and trauma releasing exercises)* – вправи для зняття напруги через тремтіння м'язів. Метод TRE спочатку був розроблений для допомоги людям, постраждалим від війни на Близькому Сході та в Північній Африці. Його використовували для допомоги тим, хто вижив після землетрусу в Китаї, та солдатам, які повертаються додому в США [2].

Також це лексична інновація *shed effect* – користь для здоров'я та самопочуття від спільної праці чоловіків у майстернях (проект *Men's Shed*). Це ініціатива, що об'єднує чоловіків (зокрема старшого віку) навколо майстрування або ремонту. Головна мета – спільна фізична праця є дієвим інструментом для подолання соціальної ізоляції та покращення психічного здоров'я [2].

Зміна парадигми мислення – також дієвий метод подолання стресу. Наприклад, *rut* – данське слово-реакція на стрес, що означає «не переймайся / нічого страшного». Слово «рут» може зменшити стрес, оскільки це щира спроба заохотити себе та інших не загрузнути в дрібних щоденних розчаруваннях.

Також *blue mind* – спокійний стан розуму, викликаний перебуванням біля води, наприклад, під час споглядання океану або пла-

вання. Згідно з науковими дослідженнями, вода має заспокійливий вплив на наш мозок, може знизити стрес і покращити здоров'я [2].

Analogue bag – кейс, наповнений такими заняттями, як в'язання або книги, щоб допомогти людині менше користуватися смартфоном у вільний час. Так звані аналогові пакети, наповнені такими завданнями, як кросворди, в'язання, романи та щоденники, стали неочікуваним аксесуаром сезону. Їх відстоюють міленіали та покоління Z як спосіб скоротити час, проведений перед екраном – ідея полягає в тому, що сумка повинна містити найнеобхідніше, щоб залишатися офлайн якомога довше [2].

Janalogue – кампанія, організована в січні, яка закликає людей витратити менше часу на використання цифрових пристроїв і більше часу на нецифрову діяльність. Це очікування, що наступним трендом новорічних обіцянок може стати цифрова детоксикація, коли британці розпочнуть рік з «аналогового січня» – свідомого відключення від цифрових пристроїв і додатків. Звичайно, деякі обіцянки можуть не тривати довго, але «Janalogue» цілком може стати щорічним місяцем цифрового відключення для британських споживачів [2].

Friction-maxxing – практика децю менш зручних повсякденних справ, щоб зменшити залежність від цифрових пристроїв та запобігти їх надмірному використанню. Іншими словами, це нова тенденція максимального використання тертя, яка каталізує значення людини у 2026 році. Це повернення до реальності через усвідомлений дискомфорт: оплата готівкою замість картки, використання кнопочової розкладачки замість смартфона, висловлення своєї справжньої думки, навіть якщо це викликає напругу. «Friction-maxxing» – відмова від технологічного комфорту на користь реального досвіду.

Головним методом профілактики виникнення негативних розладів стала соціальна і цифрова гігієна. Наприклад, *digital nutrition* – процес контролю за тим, щоб використання гаджетів не шкодило фізичному та ментальному здоров'ю. Постійне перебування в цифровому середовищі радикально змінило моделі споживання інформації. Величезний масив контенту створює ситуацію жорстокої конкуренції за увагу користувача. Як наслідок, інформаційна надмірність

негативно впливає на психоемоційний стан людини. Стратегія цифрового добробуту передбачає визначення своїх цифрових пріоритетів, встановлення чітких меж для споживання цифрових даних, розвиток цифрової усвідомленості, створення зон, вільних від цифрових технологій [2; 8].

Метод *професійної та групової допомоги* стає також дуже популярним. Наприклад, *teletherapy* – лікування ментальних розладів за допомогою відеоконференцій. Іншими словами, це отримання психологічної допомоги (при тривожності, депресивних станах) дистанційно. Телетерапія може відбуватися у формі відеосесії, аудіодзвінків або текстової терапії (листування у захищених месенджерах) [2; 9].

Therapet – спеціально навчена тварина (зазвичай пес), яка заспокоює людей у стані стресу або хвороби. Це різновид анімалотерапії, який сприяє реальним хімічним змінам в організмі людини: зниження рівня кортизолу (гормону стресу), вивільнення окситоцину (гормону любові та прив'язаності), зниження артеріального тиску [2].

Laughter club – організація, де люди регулярно збираються, щоб разом сміятися як форма терапії. Засновані лікарем Маданом Катарією, ці об'єднання функціонують на безоплатній або пільговій основі. Діяльність таких інклюзивних груп спрямована на психологічне розвантаження, мінімізацію стресу та покращення емоційного стану учасників [2].

Таким чином, ефективність боротьби зі стресом у сучасному світі залежить від комплексного підходу. Поєднання цифрової свідомості, фізичної активності та соціальної підтримки дозволяє не лише нівелювати негативний вплив цифровізації, а й підвищити загальну якість життя та психологічне благополуччя особистості.

В ході аналізу різноманітних словотворчих моделей стало можливим виділити основні способи творення неологізмів у сфері ментального здоров'я.

Найпопулярнішим засобом утворення нової лексики досліджуваної галузі стало словоскладання: *digital nutrition, mean world syndrome, blue mind, rage room, anxiety consumerism, shed effect, ecological grief, analogue bag, laughter club*. Отже, бачимо класичний засіб утворення термінів – поєднання двох повнозначних слів без втрати їхніх частин.

Слід зазначити, що у більшості цих термінів присутня метафора, яку використовують, щоб зробити абстрактне поняття зрозумілим і емоційним. Наприклад, яскравою метафорою є термін «digital nutrition»: споживання інформації порівнюється з вживанням їжі, яка може бути корисною чи ні, так і контент може живити мозок або засмічувати його.

Продуктивним способом утворення досліджуваних лексичних інновацій є також телескопія: *therapet* = *therapist* (*терапевт*) + *pet* (*домашня тварина*), *orthosomnia* = *orthos* (*грец. прямий, правильний*) + *insomnia* (*безсоння*), *Janxiety* = *January* (*січень*) + *anxiety* (*тривога*), *sadfishing* = *sad* (*сумний*) + *fishing* (*риболовля*), *Janalogue* = *January* + *analogue*. Слід зауважити, що в слові «sadfishing» обігрується механізм «наживки», тобто пост як гачок для лайків.

Стосовно афіксації, можна спостерігати використання префіксів, які вже мають стійке значення в мові, для створення нових концептів. Так, у слові *cyberhoarding* (*hoarding* – патологічне накопичення) префікс *cyber-* миттєво переносить психологічний розлад у цифровий простір. У слові *teletherapy* префікс *tele-* вказує на формат надання послуги через технічні засоби (дистанційно).

Абревіація та акроніми також є популярним способом утворення нових слів. Створення термінів із перших літер фрази, робить їх зручними для хештегів та швидкого спілкування в мережі: *TRE* (*Tension and trauma releasing exercises*), *FONC* (*Fear of not chilling*), *FOBO* (*fear of becoming obsolete*). Слід зазначити, що лексична одиниця *FONC* утворена за аналогією з відомим акронімом *FOMO* – *fear of missing out*.

Запозичення не є активним способом утворення нової лексики досліджуваної галузі. У ході аналізу виявлений лише один неологізм – *pyt*, який є прямим запозиченням з данської. Слово зберігає свою автентичність і сприймається як готовий «рецепт» психологічного благополуччя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що стрімка цифровізація та глобальні кризи спричинили появу цілого пласта лексичних інновацій, які вербалізують раніше не ідентифіковані психологічні стани.

Нові лексичні інновації сфери ментального здоров'я демонструють головний парадокс

сучасності: інструменти, створені для полегшення нашого побуту (трекери сну, соціальні мережі, маркетплейси), перетворюються на джерела нових когнітивних пасток.

Аналіз механізмів утворення вибраних неологізмів свідчить про домінування словоскладання та телескопії, що свідчить про прагнення мовців до економії мовних засобів при збереженні високої інформативності.

Також продуктивними є аббревіація, що ідеально адаптована до формату соціальних мереж, та афіксація.

Досліджені неологізми є не просто лексичними одиницями, а своєрідним дзеркалом еволюції людської психіки в епоху високих технологій, що потребує подальшого вивчення в контексті когнітивної лінгвістики та соціолінгвістики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жулінська М. О. Вербалізація концепту ANXIETY неологізмами сучасної англійської мови. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Філологія*. 2023. № 60. Том 1. DOI:10.32841/2409-1154.2023.60.1.10
2. A blog from Cambridge Dictionary. Category: New Words. URL: <https://dictionaryblog.cambridge.org/category/new-words/>
3. Digital hoarding. *Wikipedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_hoarding
4. Orthosomnia. *Wikipedia*. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Orthosomnia>
5. Синдром злого світу. *Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Синдром_злого_світу
6. Bailey S., Gerrish N. Ecological grief: how can we bear this together? *Critical and Radical Social Work*. 2025. Volume 13: Issue 3. DOI:10.1332/20498608Y2024D000000059
7. Sadfishing. From Wikipedia, the free encyclopedia. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Sadfishing>
8. Digital Nutrition: Curating Your Media Consumption for Mental Health. 2024. URL: <https://integrishealth.org/resources/on-your-health/2024/january/digital-nutrition>
9. Cerry K. What Is Teletherapy? *Verywellmind*. 2025. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-online-therapy-2795752>

REFERENCES

1. Zhulinska, M. O. (2023). Verbalizatsiia kontseptu ANXIETY neolohizmamy suchasnoi anhliskoi movy [Verbalization of the concept ANXIETY by neologisms of the modern English language]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu. Ser.: Filolohiia*, (60, Vol. 1), 44–47. <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2023.60.1.10> [in Ukrainian].
2. Cambridge University Press. (n.d.). *New words*. A blog from Cambridge Dictionary. Retrieved from: <https://dictionaryblog.cambridge.org/category/new-words/>
3. Wikipedia. *Digital hoarding*. Retrieved from: https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_hoarding
4. Wikipedia. *Orthosomnia*. Retrieved from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Orthosomnia>
5. Wikipedia. *Syndrom zloho svitu* [Mean world syndrome]. Retrieved from: https://uk.wikipedia.org/wiki/Синдром_злого_світу
6. Bailey, S., & Gerrish, N. (2025). Ecological grief: How can we bear this together? *Critical and Radical Social Work*, 13(3). <https://doi.org/10.1332/20498608Y2024D000000059>
7. Wikipedia. *Sadfishing*. Retrieved from: <https://en.wikipedia.org/wiki/Sadfishing>
8. Integris Health. (2024, January). *Digital nutrition: Curating your media consumption for mental health*. Retrieved from: <https://integrishealth.org/resources/on-your-health/2024/january/digital-nutrition>
9. Cerry, K. (2025). *What is teletherapy?* Verywell Mind. Retrieved from: <https://www.verywellmind.com/what-is-online-therapy-2795752>

Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026
 Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026
 Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.05.2026