

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ВПЛИВ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД
ЧАС ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24241

номер ІНП

Виконала: студент II курсу, групи ПШмз-23-2 М Мар'яна СКВОРЦОВА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психолог. наук, доцент Л Лариса ПОДКОРИТОВА

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Т Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Мар'яни СКВОРЦОВОЇ

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни».
Керівник кваліфікаційної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА, кандидат психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Авторська анкета «Чому я не читаю?»; Авторська анкета «Чому я читаю?»; «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; Методика «Вимірювання рівня тривожності» Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); Методика «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичне дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни, поняття про емоційні стани у наукових дослідженнях, особливості емоційних станів студентської молоді під час війни, вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни, характеристика методичного інструментарію та хід дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження, рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 16 рисунків, 13 таблиць.


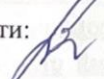
6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1			
2			

7. Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>09</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>14</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач:  Мар'яна СКВОРЦОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕКерівник роботи:  Лариса ПОДКОРИТОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни».

Студент: Мар'яна СКВОРЦОВА

Керівник: Лариса ПОДКОРИТОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 75 сторінок, 13 таблиць, 16 рисунків, перелік джерел посилання складає 72 найменування, 6 додатків.

Ключові слова: емоційний стан, студенти, читання, бібліотерапія, війна.

Об'єкт дослідження: емоційний стан молоді.

Предмет дослідження: вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

За результатами дослідження визначено поняття «емоційний стан» у наукових дослідженнях, виявлено особливості емоційних станів студентської молоді під час війни, досліджено вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни, зроблено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, розроблено рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів студентської молоді під час війни.

Одержані результати можуть бути використані для психолого-педагогічної роботи зі студентською молоддю, зокрема у бібліотерапії, а теоретичний і практичний матеріал роботи може бути використаний під час викладання освітніх компонентів: «Психологічне консультування», «Основи психологічної корекції», «Арттерапія», «Психологія стресу».

Дипломник: Мар'яна СКВОРЦОВА

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1 Поняття про емоційні стани в наукових дослідженнях.....	9
1.2 Особливості емоційних станів студентської молоді під час війни.....	15
1.3 Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни..	19
Висновки до розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	30
2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження.....	30
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	36
2.3 Рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни	61
Висновки до розділу.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	76
ДОДАТКИ.....	86

ЗМІСТ

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність теми нашого дослідження обумовлена проблемою збереження та покращення емоційного стану молоді під час війни шляхом застосування читання.

Поштовхом до нашого дослідження стали статичні дані результату опитування «Як читають українці під час повномасштабної війни-2023», що було проведене на замовлення Українського інституту книги, дослідницькою агенцією Info Sapiens. За результатами опитування, у 2023 р. щодня читають 16 % молоді віком від 16 років, а це у порівнянні з 2020 р. є вдвічі більшим відсотком. Дані опитування підводять до думки про те, що саме війна спровокувала збільшення попиту на книги серед молоді [35; 1, с. 101-102].

На третій рік повномасштабного вторгнення інформаційне середовище переповнене різними психологічними рекомендаціями, техніками та вправами для покращення емоційного стану, методами впливу на психічне здоров'я людини за використання різноманітних ресурсів. Читання займає вагому нішу в цьому списку і є дієвим способом самодопомоги на рівні з релаксацією та медитацією, як зазначає психологиня Л. Микитюк [16, с. 14].

Вивченням емоційного стану студентів в умовах війни займалися такі вчені як: А. Шулдик, Г. Шулдик, М. Слободянюк, Т. Сапельнікова, Н. Кучеренко, С. Кучеренко, О. Овчаренко, Е. Панасенко, О. Шахова, А. Гребенюк, Н. Жигайло, Т. Шолубка. Проблему впливу читання на емоційний стан молоді під час війни досліджували: Ю. Джугастрянська, Н. Жигайло, Т. Шолубка, М. Марценюк та інші.

Враховуючи позитивний вплив читання і низьку зацікавленість книгою серед молоді і виникла проблема дослідження впливу читання на емоційний стан молоді під час війни, зумовлена суперечністю між ефективністю засобу та попиту на нього.

Об'єкт дослідження – емоційний стан молоді.

Предмет дослідження – вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні основи дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.
2. Емпірично дослідити емоційні стани студентської молоді під час війни.
3. Розробити рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни.

Гіпотеза: у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами.

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, було використано **комплекс методів наукового дослідження:**

– теоретичні методи: аналіз та синтез наукових джерел з проблеми дослідження, їх порівняння, узагальнення та класифікація;

– емпіричні методи: Авторська анкета «Чому я не читаю?»; Авторська анкета «Чому я читаю?»; «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; Методика «Вимірювання рівня тривожності» Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); Методика «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

– методи математичної обробки даних: статистична обробка даних, що дала змогу здійснити узагальнення і систематизацію матеріалів дослідження, забезпечити перехід від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу, більш точно проаналізувати результати дослідження.

Практичне значення роботи – полягає у можливості практичного використання розроблених рекомендацій для психолого-педагогічної роботи зі студентською молоддю, зокрема у бібліотерапії, а теоретичний і практичний матеріал роботи може бути використаний під час викладання освітніх компонент: «Психологічне консультування», «Основи психологічної корекції», «Арттерапія», «Психологія стресу».

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету, вибірка респондентів склала 60 студентів, розділених на дві групи. Для проведення дослідження були застосовані google форми.

Апробація результатів дослідження. На основі дослідження підготовлено тези доповіді «Вплив читання книг на емоційний стан молоді під час війни» для XII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», та опубліковано статтю «Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді» в науковому журналі «Psychology Travelogs».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, 6 підрозділів, 2 висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання (72 найменування) та 6 додатків обсягом 16 сторінок. Загальний обсяг дипломної роботи складає – 98 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Поняття про емоційні стани в наукових дослідженнях

Дослідження емоційної сфери ніколи не втрачало своєї актуальності серед науковців, які в свою чергу мали деякі розбіжності в означенні поняття «емоція». До прикладу, Дж. Уотсон, представник біхевіоризму, вважав, що емоції не можна досліджувати науково, тоді як Е. Даффі писав, що терміном «емоція» зручно позначати певні не пояснені форми специфічних поведінкових змін і що це заважає точному дослідженню, тому від цього терміну слід відмовитися. М. Мейер взагалі передбачив зникнення емоцій із поля психології [10, с. 445].

Як ми бачимо зараз, «зникнення» емоцій в психології не відбулося, а інтерес до цього поняття зберігся й до тепер і досліджується з новою інтенсивністю у ході нових екстремальних подій.

У підручнику «Загальна психологія» М. Й. Варій зазначається, що емоції «це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього» [10, с. 445].

За практикумом з психології З. А. Сивогракової та Н. В. Алексеєнко емоція – це процес регулювання імпульсивної поведінки, що ґрунтується на відображенні значення зовнішніх впливів, їх користі чи шкоди для життя людини. Вони виникають у відповідь на вплив середовища, які в свою чергу підходять або не підходять суб'єкту з його потребами. [39, с. 5].

На перший погляд, поняття «емоція» та «емоційний стан» можуть видатись тотожними, адже обидва відносяться до емоційної сфери особистості. Тому, щоб розмежувати ці поняття наведемо цитату з праці В. Гаврилькевича та О. Фірстової «емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери

особистості, а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему» [12, с. 45].

Проаналізувавши інші наукові праці з проблеми дослідження емоційних станів можемо узагальнити, що емоційні стани – це психофізіологічні наслідки виникнення емоцій. Як об'єкти дослідження вони індивідуальні, багатоаспектні, мінливі і часто не підлягають рефлексії. Емоційний стан переважно визначає загальні сторони поведінки та психічної діяльності особистості, як реакцію на конкретну подію чи ситуацію [23]. За думкою В. Рибіна емоційний стан – це самостійний вид психічних станів, що є особливою загальною характеристикою психічної діяльності особистості. [44, с. 201].

В. Гаврилькевич і О. Фірстова у своїй статті, присвяченій дослідженню «феномену емоційних станів особистості» зазначають, що «емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настрої особистості» [12, с. 43].

А. Хрустовський та М. Прищак розуміють емоційний стан як непросте сполучення поведінки, почуттів та думок, що, в свою чергу, є результатом взаємодії людини з навколишнім середовищем. Класифікуючи типи емоційних станів, виділяють чотири основні: позитивні – такі стани мають позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я, до прикладу можуть підвищити продуктивність; негативні – в деяких випадках такі стани можуть бути корисними, але також можуть підвищити тривожність та сприяти розвитку депресивного розладу; амбівалентні – стани, що включають як позитивні, так і негативні емоції, але здебільшого зумовлюють розгубленість та нерішучість; нейтральні – стани, які не передбачають позитивних або негативних емоцій, така емоційна нейтральність певною мірою корисна при зосередженні на своїх цілях [57].

Емоційні стани стосуються діапазону почуттів і емоцій, які людина переживає щодня. Такі почуття можуть бути позитивними, або ж навпаки негативними. Але ми всі різні і маємо свій винятковий емоційний діапазон, на який впливають різноманітні чинники, включаючи культурні норми, середовище та виховання. Таким чином, емоційні стани можуть приймати різні форми. Відповідно до зовнішніх обставин та залежно від ситуації емоційні стани можуть бути нейтральними, амбівалентними, негативними чи позитивними. Також людина здатна переживати різні емоційні стани одночасно. Саме тому аби краще розуміти оточуючих та володіти власними емоціями, необхідне розуміння емоційного стану. Це ефективний інструмент для успішного спілкування та взаємодії [57].

Щоб визначити, які саме стани можна вважати емоційними, ми звернулись до кількох різних джерел. Наприклад, у посібнику «Основи психології і педагогіки» О. М. Степанова та М. М. Фіцула зазначається, що за американським психологом К. Ізардом до основних емоційних станів «відносять інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором та ін.» [48, с. 181]. А ось авторка підручника «Загальна психологія» Т. Б. Партико стверджує, що «емоційний стан – це така психологічна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання. Найбільш поширеними формами таких переживань є емоційний тон відчуттів, настроїв, пристрасть, екстаз, афект, натхнення, тривога, апатія, фрустрація, емоційне вигорання, емпатія та стрес» [32, с. 327].

Сучасні дослідниці Р. Х. Вайнола та Н. Б. Косюк у своїй праці зазначили, що «настрої, емоції, афекти, прагнення і пристрасті часто називають емоційними станами, своєрідно забарвлюючими на певний час всю психіку людини» [8, с. 5-6]. А в тексті посібника «Загальна психологія» автор С. Д. Максименко пише про те, що «багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей» [27, с. 202].

У праці «Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах» в групу основних емоційних станів за екстремальних умов А. Є. Колотуша відносить: «афект, страх, паніку, тривогу, стрес, дистрес, фрустрацію, апатію» [23].

Посилаючись на вказану термінологію з наступних джерел [48, с. 178-181; 39, с. 8; 19, с. 57] не всі вище згадані емоційні стани визначаються саме «емоційними станами», тому ми розглянемо лише основні з них та ті, що цікаві нам в розрізі нашого наукового дослідження під час війни.

Настрій у психології визначається загальним емоційним станом, що характеризує життєвий тонус людини протягом певного періоду часу. Здебільшого настрої бувають збуджений, веселий, спокійний, бадьорий, сумний, пригнічений. Його створюють емоції, які були поширені в недавньому минулому людини або існували в якомусь конкретному часі [48, с. 179]. Настрій характеризується низькою інтенсивністю та довготривалістю, адже може тривати годинами або навіть днями. Також він може бути тимчасовим явищем, зумовленим особистими враженнями від певної події та стійким, зумовленим розумінням та прийняттям подій у власному та суспільному житті [32, с. 328]. Чутливість до настрою індивідуальна тому і причини настрою різні. Наприклад, страх невдачі, хороші чи погані новини, невідповідність до діяльності, хворобливі стани. Марновірство варто окремо виділити серед причин, оскільки віра в прикмети, перш за все в негативні, викликає пасивність та страх, порушує розумову діяльність людини [27, с. 202].

Афект – це емоційний стан, зазвичай короткочасний, що є реакцією на раптову зміну важливих життєвих обставин і супроводжується змінами вісцеральних функцій та вираженою руховою симптоматикою. Афект часто виникає в раптових, небезпечних ситуаціях, з яких не вдається знайти відповідного виходу. Також може включати поступове накопичення емоційних переживань, які згодом проявляються при мінімальних приводах. Афект спонукає організм до «аварійних реакцій організму», а саме до стратегії

«бий – біжи – замри», що за емоційними реакціями означає «агресія – втеча – заціпеніння». Стан афекту характеризується звуженням свідомості, при якому вся увага людини направлена на ситуацію, що його викликала. Натомість порушення свідомості ускладнює пригадування реальних подій у навколишній дійсності [53].

У підручнику «Загальна психологія» стрес трактується, як «емоційний стан психічного напруження, який виникає в людини у процесі її діяльності у найбільш складних і важких умовах як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах» [32, с. 332]. Науковці виділяють фізіологічний стрес та психологічний/емоційний стрес. Перший характеризується опосередкуванням подразників автоматичними гомеостатичними механізмами, тоді як другий характеризується психічними процесами, які оцінюють можливі загрози та шукають відповідні реакції на них. Цей поділ є досить умовним, оскільки фізіологічний стрес має психічну складову і навпаки. Крім терміну «психологічний стрес», у психологічній літературі також використовуються термін «емоційний стрес». Емоційний стрес передбачає виражену емоційну реакцію, а психологічний стрес має когнітивний компонент, що включає аналіз ситуації, оцінка наявних ресурсів, прогнозування майбутніх подій. Також термін «емоційний стрес» найчастіше використовують фізіологи, а психологи, відповідно, – «психологічний стрес» [41, с. 22-23].

Згідно з психологічною літературою, фрустрація – це емоційний стан, що виникає внаслідок реальних або уявних перешкод, які заважають досягненню особистісно значущих цілей. Її ступінь визначається інтенсивністю зовнішньої (об'єктивної) або внутрішньої (суб'єктивної) реакції на ситуацію. Фрустрація проявляється в тривожності, безнадії, пригніченості в емоційно-вольовій сфері, а також в розладах уваги, пам'яті та мислення в когнітивній сфері. Науковці розглядають такі типи фрустраційної поведінки: рухове збудження (спостерігаються часті, безладні рухи, людина кидається з боку в бік і не може вибрати один напрямок дій); апатія (відсутність будь-якої активності та повна

відмова рухатися); агресивна поведінка (невмотивована дратівливість та негативізм); стереотипна поведінка (повторювані дії або поведінка, які були корисними в подібних ситуаціях у минулому); регресивна поведінка (поведінка, яка була характерна для попередніх періодів життя людини) [42, с. 25-26].

Тривога – це емоційний стан, що виникає через страх або повторне переживання негативних наслідків очікуваної події, що супроводжується напруженням або перезбудженням. Схильність до тривожності є генетично обумовленою, а на рівень тривожності також впливають такі психологічні фактори, як життєвий досвід людини, самооцінка, стресові ситуації в дитинстві. Ці фактори в комплексі формують рівень тривожності кожної людини. У нормальних межах тривожність є здоровою та адаптивною функцією організму, яка допомагає людині передбачати та уникати небезпечних ситуацій [68, с. 84].

Люди здатні адаптуватися до мінливих соціальних умов завдяки своїм емоціям і емоційним станам. Адже життєвий шлях людини в суспільстві насичений різними подіями, на жаль, у час воєнного стану життя великої кількості українців наповнене негативними впливами, що дуже часто мають травматичний характер, в тому числі і для студентської молоді. Такі події сильно впливають на формування особистості і в більшості випадків не найкращим чином. Спостереження показують, що за останні роки наше суспільство нормалізувало емоційні прояви людей, але слід пам'ятати, що життя в екстремальних умовах все ж відзначається підвищеним рівнем емоційної напруги та відбивається на наших психічних реакціях, які є не завжди стабільними. Тому в наступному підрозділі ми детальніше розкриємо особливості емоційних станів українських студентів, що живуть та здобувають освіту в умовах Великої війни.

1.2 Особливості емоційних станів студентської молоді під час війни

Від початку російсько-української війни, кожен громадянин України переживає різні емоційні стани, які ми проаналізували вище та виявили, що вони мають негативне забарвлення і позначаються на загальному психічному здоров'ї будь-якої людини.

Розглядаючи студентство в умовах війни слід зазначити, що студента як особистість певного віку можна розглядати на трьох рівнях:

- 1) на психологічному (сукупність психічних процесів, станів та властивостей);
- 2) на соціальному (приналежність до соціальної групи, суспільні відносини, комунікація в соціумі);
- 3) на біологічному (тип вищої нервової діяльності, рефлексії, будова аналізаторів, фізична сила, будова тіла) [38, с. 9].

Студентський вік – це період досягнення найвищих показників за вище вказаними рівнями психологічного, соціального та біологічного розвитку. Комплекс даних характеристик визначає можливості та особистісні особливості студента, втім війна може негативно вплинути на кожен із цих рівнів послаблюючи загальний потенціал людини, тому студентську молодь та юнацтво вважають однією з найуразливіших до негативних впливів груп населення, що можемо підкріпити нижче поданим дослідженням.

У лютому 2023 р. U-Report спільно з ЮНІСЕФ провели дослідження української молоді «Як та на скільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022». За результатами 69 % опитаних зазначили, що їхній емоційний стан погіршився. Понад 55 % українців виокремили, що з емоційних станів здебільшого відчували тривожність, а 24,8 % – пригніченість. 73,1 % опитаних потребують більше емоційної та психологічної підтримки, 55,6 % здійснювали пошук інформації, щодо покращення психічного здоров'я, але тільки 29,8 % молоді зверталася по психологічну допомогу; ті, хто не звертався,

зауважували, що бояться отримати некваліфіковану допомогу, що це дорого, і що вони не знають до кого звернутись [66].

Як ми бачимо, емоційна сфера молоді у період війни є нестабільною, тому для наочності наведемо декілька досліджень сучасних українських науковців щодо проблематики суміжній нашому дослідженню, де вибіркою є студенти.

За даними статті «Особливості прояву емоцій здобувачів вищої освіти під час російсько-української війни в Україні» А. Шулдик та Г. Шулдик, ми можемо порівняти емоції студентів на початку війни та через десять місяців. Насамперед розглянемо емоційні стани, які переживали студенти на початку повномасштабного вторгнення – це стан паніки та шоку, розгубленість, ненависть, спостерігалась різка зміна емоцій, агресія, тривога, страх, безнадія, розпач та ін. Також студенти відмітили наступні фізіологічні реакції на війну: підвищення температури та тиску, тремтіння тіла, проблеми з апетитом, розлади сну, зниження активності та відсутність енергії. Через десять місяців було проведене ще одне опитування емоційного стану здобувачів вищої освіти, за результатами якого у студентів: з'явилося почуття гордості, патріотизму, надії та віри у перемогу, але також залишився страх, гнів, пригнічення, ненависть, сум, тривога та байдужість. З фізіологічних симптомів студенти відмітили: фізичне виснаження, проблеми зі сном, слухові флешбеки, пов'язані з гучними звуками, які у студентів асоціювались з вибухами [64, с. 225-227].

Безперечно, можемо виокремити і попередньо опубліковане нами дослідження на тему: «Особливості психічних станів студентів під час війни» М. В. Слободянюк та частину важливих нам результатів. Передусім середній рівень тривоги з тенденцією до високого виявили в 45,7 % студентів, високий рівень тривоги виявили у 40 % респондентів, а у 42,9 % осіб на жаль, спостерігаються явно виражені психіатричні симптоми. Необхідно зупинитися і на дослідженні депресії, адже у переважної кількості студентів, а саме 51,4 % прослідковується помірно виражена депресія [47, с. 38-49].

За результатами дослідження Т. Сапельнікової, Н. Кучеренко, С. Кучеренко «Особливості емоційного вигорання студентів психологів в умовах військового стану», у чималого відсотка студентів-психологів наявні ознаки емоційного вигорання, які визначають фазу напруги (сформована фаза у 27 %, фаза у стадії формування у 40 %), результати цієї шкали свідчать про можливу дестабілізацію самооцінки та незадоволеність собою. За фазою резистенції, у студентів-психологів (сформована фаза виявлена у 40 %, фаза у стадії формування – у 47 %), такі дані означають, що емоційна сфера значної більшості студентів має ознаки емоційного вигорання, що може свідчити про можливий прояв неадекватних емоційних реакцій та вагомий вплив настрою на міжособистісні стосунки. Фаза виснаження (сформована фаза виявлена у 37 %, фаза у стадії формування – у 27 %); наведені результати означають, що студенти-психологи схильні до розвитку психологічних та соматичних розладів, їм може бути притаманна байдужість щодо сфер їхньої життєдіяльності, проблеми зі сном та пам'яттю тощо [45].

О. Ю. Овчаренко, досліджуючи «Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту», провела опитування щодо рівня стресу до та після війни у студентів. За результатами цього опитування, слабкий рівень стресу до війни у студентів був у 47,9 % опитаних, після війни – в 11 %; нейтральний рівень стресу до війни – 34,2 %, після – 39,7 %; і сильний рівень стресу до війни спостерігався у 17,8 % студентів, після – у 49,3 % досліджуваних [37, с. 78].

Е. А. Панасенко у своїй статті «Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати» опублікувала дослідження за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R). Вибірка складала 100 студентів денної та заочної форми навчання спеціальностей 012 Дошкільна освіта, 053 Психологія, 231 Соціальна робота. Ми виокремили результати пов'язані з емоційною сферою. Через повномасштабну війну та перехід на дистанційне навчання 52 % студентів відзначили проблеми з

соціальними зв'язками та самотність, оскільки більшість часу проводять вдома; 41 % респондентів виявилися вразливими до зовнішніх чинників і переживали стресові ситуації; 46 % опитаних зазначили, що мають проблеми з емоційним станом. Найвищий показник за результатами дослідження спостерігається за шкалою тривожності – 73 % студентів і свідчить про потребу в психологічній допомозі. А за параметром «GSI» підвищений рівень стресу виявлено у 47 % студентів, а високий у 24% молодих людей. Такі результати свідчать про емоційну нестабільність здобувачів вищої освіти та знижену стійкість до стресових ситуацій [31].

Досліджуючи симптоми посттравматичного стресового розладу в студентської молоді через рік після початку повномасштабного вторгнення, дослідниці О. Г. Шахова та А. А. Гребенюк виявили у 80 % опитаних ознаки посттравматичного стресового розладу, що проявлялися у студентів такими симптомами: уникання, гіперактивація, дезадаптація, дистрес. Слід зауважити, що вибірка досліджуваних складала 50 осіб віком 18-22 років. Такі результати свідчать про те, що 40 з 50 студентів, можливо, мали нав'язливі спогади про травматичні події, розлади сну, дратівливість, страждали від головних болів, мали перевтому та ознаки депресивних станів [61, с. 218].

Н. Жигайло та Т. Шолубка опублікували матеріали опитування студентів Львівського національного університету імені Івана Франка. За отриманими результатами під час війни студентська молодь відмічала у себе такі симптоми як: підвищений рівень тривожності – 67 %, перепади настрою – 63 %, порушення сну – 63 %, порушення пам'яті та уваги – 47 %, спалахи агресії – 39 %, знижене бажання спілкуватись – 35 %, згадки пережитих/побачених подій – 33 %, поганий апетит – 27 %, нічні кошмари – 19 % [18, с. 9].

Зазначені дослідження показують, що студентська молодь в Україні важко переживає емоційні стани, пов'язані з війною, навіть після трьох років щоденної адаптації до життя в таких умовах. Відтак постала необхідність у поліпшенні емоційного стану здобувачів вищої освіти. Тому в наступному

підрозділі, ми проаналізуємо такий психологічний інструмент як читання та з'ясуємо його вплив на психіку людини, аби визначити актуальність його застосування в поліпшенні емоційного стану студентської молоді.

1.3 Вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни

На сьогоднішній день, читання є єдиною інтелектуальною інформаційною технологією для засвоєння знань накопичених людством. Така форма засвоєння та передачі інформації залишається незмінною незалежно від того, як вона сприймається, чи то через читання паперового формату, чи то електронного. За відсутності читання та книги неможливий розвиток особистості [30, с. 104].

Насамперед, розгляд читання слід розпочати з означення змісту поняття «текст», адже текстова форма є основною в передачі інформації при читанні через вербальний комунікаційний канал.

У посібнику «Текст і читач» наведено кілька думок різних дослідників, які по-різному тлумачать зміст «тексту», до прикладу, одні вчені визначають «текст як певну систему елементів різного ступеня складності та значимості, об'єднаних загальною концепцією». Інші ж вказують, що «основу тексту складає не його внутрішня, закрита структура, що піддається об'єктивному вивченню, а його вихід в інші тексти, інші коди, інші знаки: тобто сутність тексту не в тексті як такому, а в його метатекстовому характері» [58, с. 5-6].

Український філософ і педагог П. Юркевич у свій час наголошував, що первинний зміст тексту передається читачеві за допомогою зовнішньої форми, в якій букви і слова розташовані в певному порядку, а головною умовою емоційної та інтелектуальної роботи читача є безпосереднє «спілкування» з текстом. Тоді читання стає не лише технічним, але й досягає рівня інтерпретації змісту твору. Таким чином, через розуміння зовнішньої форми слів і тексту формується сам процес читання [36, с. 14].

Англійський письменник-фантаст Н. Гейман на лекції для Reading Agency розмірковував, що текст книг – це не просто сукупність літер і кількох знаків пунктуації, це те, що ми створюємо використовуючи свою уяву. Дивлячись іншими очима на нові реальності та персонажів, читаючи ми відчуваємо речі, відвідуємо місця, про які інакше б ніколи не дізналися [70].

На нашу думку, книга – це не просто набір літер, а індивідуальний інструмент пізнання себе. Тому для чого читати та як це впливає на наш організм, ми розглянемо на прикладі низки досліджень.

У березні 2009 р. науковці виявили, що читання є найкращим способом для розслаблення і всього за шість хвилин можливо зменшити рівень стресу в організмі більш ніж на дві третини. Дослідження проводилося на групі добровольців консалтинговою компанією Mindlab International з університету Sussex. Рівень стресу та частоту серцевих скорочень досліджуваної вибірки підвищували за допомогою низки тестів і вправ, перш ніж їх перевірили за допомогою різноманітних традиційних методів релаксації. Читання спрацювало найкраще з усіх випробуваних ними методів, знизивши рівень стресу на 68 %. Когнітивний нейропсихолог Девід Льюїс виявив, що піддослідним потрібно лише мовчки читати протягом шести хвилин, щоб уповільнити серцевий ритм і зняти напругу в м'язах. Рівень стресу у суб'єктів після читання був нижчим, ніж до початку експерименту. Слід зазначити, що прослуховуючи музику вдалось знизити рівень стресу на 61 %, за допомогою чашки чаю чи кави на 54 %, а прогулянка забезпечила зниження стресу на 42 %. Доктор Льюїс, який проводив тест, сказав: «занурення в книгу – це найвище розслаблення», «насправді не має значення, яку книгу ви читаєте, занурившись у надзвичайно захоплюючу книгу, ви можете втекти від турбот і стресів повсякденного світу та витратити час на дослідження сфери уяви автора», «це більше, ніж просто відволікання, а активне залучення уяви, оскільки слова на друкованій сторінці стимулюють вашу творчість і змушують вас увійти в те, що по суті є зміненим станом свідомості» [71].

У 2016 р. провідна австралійська компанія з онлайн-редагування та вичитки «The Expert Editor», розробила інфографіку на тему «14 причин, чому читання корисне для здоров'я». Завдяки співавтору Брендану Брауну стаття була опублікована в «Business Insider Australia», основні тези з якої в перекладі з англійської на українську мову ми наведемо нижче [69].

Коли ми читаємо, ми не тільки покращуємо пам'ять та емпатію, а, як показали дослідження, а й покращуємо наше здоров'я:

- мозок залишається «еластичним та активним» під час читання віршів;
- створення ритуалу перед сном, як-от читання перед сном, сигналізує тілу, що прийшов час розслабитися та лягати спати. Однак це стосується лише паперових книг та спеціальних електронних книг для читання з м'яким екраном, в іншому випадку читання з електронних пристроїв може зашкодити вашому сну;

- при частому читанні знижується прояв розумових розладів у літніх людей на 32 %, також люди похилого віку, які регулярно грали в розумові ігри або читали книги, мали в два з половиною рази менше шансів до прояву хвороби Альцгеймера;

- читаючи книгу, наш мозок повинен запам'ятати багато речей, включаючи різних персонажів, а також основний сюжет і будь-які інші підсюжети в книзі, що в свою чергу впливає на створення нових синапсів і зміцнення існуючих. Таким чином, короткочасна пам'ять та здатність до запам'ятовування покращуються;

- дослідження з читання книг уголос для пацієнтів з депресією у відділені психічного здоров'я показало позитивні зміни. Також у випадку депресії відмітили позитивний вплив книг для самодопомоги, оскільки люди з важкою депресією отримують більше користі від втручання низької інтенсивності;

- читання книг про вмотивованих персонажів у більшості випадків допомагає людям наважитись на якусь діяльність і у реальному житті, а

ідентифікація з героями книги допомагає людині відчувати той тип взаємостосунків, які би вона хотіла мати [69].

Аналіз зарубіжних досліджень доводить позитивну користь читання на людський організм, що в свою чергу підкріплює нашу тезу з попереднього підрозділу про можливість застосування читання книги в поліпшенні емоційного стану студентської молоді під час війни. Також додатковим підтвердженням нашої думки є наведені нижче праці українських науковців.

При дослідженні ефекту читання книги у часи війни, ми знайшли проєкт «Валізка з книжками» започаткований у 2022 р. командою Goethe-Institut в Україні, спільно з Українським інститутом книги та Німецькою бібліотечною асоціацією. Нас зацікавили деякі зауваги дитячої та сімейної психологині Світлани Ройз щодо читання, які можна використовувати і для дітей, і для дорослих. За словами С. Ройз, травматичний досвід характеризується відчуттям втрати контролю, але читання може допомогти повернути його. Знання правильних слів і можливість описати свій стан, яким би він не був, полегшує його переживання. Письменниці та письменники виражають і озвучують стани та емоції людей у своїх книгах і саме це допомагає читачеві впорядкувати і зрозуміти свої переживання. Також психологиня зауважує, що занурення у світ рідної мови допомагає біженцям та вимушеним переселенцям російсько-української війни відчувати себе «своїми». І дорослим, і дітям важливо називати щось своїм. Адже в чужій країні «володіння» чимось має терапевтичний ефект. Це пов'язано з тим, що цю річ можна контролювати, привласнювати і пов'язувати з почуттям підтримки. Опинившись в іншомовному середовищі, люди відчувають сенсорну та мовну втому. Це не є очевидним симптомом, але може призвести до дратівливості, емоційних злетів і падінь, туги за домівкою. Саме тому можливість доторкнутися до знайомого – нагадує повернення до дому. Взяти до рук книгу, доторкнутися до сторінок, помацати обкладинку, відчувати вагу книги, понюхати її, побачити ілюстрації, почути шелест сторінок –

все це активізує різні сенсорні системи, встановлює контакт зі своєю тілесністю і, в деякій мірі допомагає людині вийти зі стану дисоціації [9, с. 32-34].

У червні 2022 р. Ю. Джугастрянською було опубліковане дослідження «Читання сьогодні» від проєкту HAPPYREADERS. Опитування було анонімне та спрямоване на вивчення читацьких звичок під час війни, а саме на зміні емоційного стану та відчуттях, пов'язаних із читанням. Нашу увагу привернули відповіді на питання «Після читання я відчуваюся...». З 238 опитаних респондентів 31,5 % – відчувають спокій і розслабленість, 15,1 % – не відмітили змін, 14,3 % – не думали про це, 12,2 % – відмітили, що читання їх приколює і вони краще сплять, 10,9 % – зазначили, що читання сприяє здатності вирішувати проблеми та підвищує мотивацію, 8 % – після читання можуть краще зосередитись на іншій діяльності. Інші 8 % розподілились серед різноманітних відповідей респондентів. Вони відмітили, що читання добре відволікає від інформаційного простору та новин про війну, читання допомагає, під час нього опитані можуть мріяти та жити в іншій реальності. Вони описували читання як щось хороше в їхньому житті, що час промайнув з користю і вони відкрили щось цікаве для себе [6, с. 58-64].

При дослідженні кількості часу, який студенти витрачають на читання для задоволення Н. Жигайло та Т. Шолубка отримали наступні результати. Від 30 хвилин до 1 години – 25 %, від 1 до 2 годин – 21 %, 30 хвилин і менше – 19 % і понад 2 години – 11 % студентів, а 24 % респондентів не читають для задоволення [18, с. 11].

У березні 2023 р. благодійний фонд «Клуб Добродіїв» опублікував комплексне всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє», що провела компанія Kantar серед української молоді віком від 13 до 19 років за підтримки гуманітарної організації Plan International [17]. Враховуючи, що наша кваліфікаційна робота спрямована на дослідження студентської молоді, дане опитування зацікавило нас, адже вибірка респондентів налічувала 600 молодих осіб, серед яких 41 %

студентської молоді – 21 % студентів коледжів і 20 % студентів, що навчаються в університеті. На питання «Що допомагає відволікатися від хвилювання, поганих новин, тривоги?», найбільший відсоток набрав пункт заняття спортом – 32 %, а читання художніх книжок – 14 % , що в свою чергу свідчить про значний попит на читання як способу впливу на емоційний стан порівнюючи з іншими відповідями. Також серед запитів при дослідженні простору для неформального спілкування 13 % опитаних вказали бібліотеку з різноманітними книгами, що слугувала б як бібліотечний коворкінг для сучасної молоді [11].

Психологічна служба НФаУ у червні 2023 р. провела онлайн-опитування серед здобувачів вищої освіти з метою дослідження їхнього психологічного стану під час війни. Для визначення способів подолання негативних емоційних станів учасниками освітнього процесу НФаУ було задане наступне питання: «Які способи активності допомагають Вам подолати стрес або тривогу?». За результатами значний відсоток опитуваних зазначили спілкування з друзями та родиною, виокремили перегляд художніх фільмів та серіалів, заняття спортом, прогулянки на природі, навчання, роботу, хобі. Хочемо зауважити, що 18,6 % досліджуваних студентів обирали читання книг [24, с. 82].

У липні 2023 р. було проведено всеукраїнське соціологічне дослідження в межах проєкту «Підтримка промоції читання в Україні» на замовлення ГО «ФОРУМ ВИДАВЦІВ», в ньому ми виокремили вибірку респондентів 16+ та деякі результати множинних відповідей з рисунку: «Причини читання книжок, 2023 р. відсоток респондентів 16+, які читають книжки хоча б кілька разів на місяць». Серед відповідей найпоширенішими були: 42 % досліджуваних просто любить читати, 41 % опитаних читає для саморозвитку, 28 % читає щоб відволіктись та відпочити [65, с. 18].

Проаналізувавши наведені вище дослідження, можна з впевненістю говорити про позитивний вплив читання книги на організм людини в цілому та емоційні стани під час війни. Враховуючи хоч і невеликий, але все ж таки попит

на книгу серед молоді в контексті поліпшення емоційного стану, ми можемо говорити про книгу як про психологічний інструмент. На підтвердження цього є окремий напрям в психотерапії, що має назву «бібліотерапія».

Сам термін «бібліотерапія» в буквальному сенсі означає лікування книгою «(від гр. *biblion* – книга *tatherapeia* – лікування)» [7]. Українська бібліотечна енциклопедія подає наступне визначення «бібліотерапія – комплексна наукова дисципліна, що вивчає закономірності смислового та емоційного сприйняття текстів і розробляє методи психологічної корекції особистості за допомогою читання (або прослуховування) спеціально дібраних текстів із книжок та інших носіїв інформації» [7].

Вплив читання літератури психотерапевтичного, психокорекційного чи психопрофілактичного напрямку полягає у тому, що емоції та почуття, які ми відчуваємо під час читання, замінюють хворобливі думки або ведуть їх у нове річище та наповнюють багаж наших позитивних психічних станів.

Бібліотерапія вмістила в собі методи педагогіки, психології, соціології та стала міждисциплінарною галуззю знань [26, с. 178].

Методи бібліотерапії можна поділити на чотири напрямки роботи з клієнтами: проблемна бібліотерапія; ситуаційна бібліотерапія; ігрова бібліотерапія; бібліотерапія на основі структурного аналізу [26, с. 178].

Як метод психотерапії бібліотерапія має наступні функції:

1. Інформаційна. Здебільшого стосується наукової літератури і її читання поглиблює знання, дає нову інформацію а також зменшує страх перед невідомим.

2. Освітня. Читання відповідних текстів дає людям перспективи та ідеї, які сприяють їхній освіті.

3. Дзеркальна. Читач протиставляє погляди автора своїм власним і на основі контрасту власна думка чи філософія автора можуть бути змінені.

4. Ідентифікаційна. При читанні людина ідентифікує себе з персонажами, або вбачає приклад.

5. Очищення. В процесі читання книги може відбуватися психологічний процес, який називається «катарсис».

6. Естетична. Вплив книги на читача є естетичним (ілюстровані видання, оформлення обкладинок, кольоровий зріз).

7. Релаксаційна. Забезпечення при читанні відчуття комфорту та розслаблення [28, с. 220].

Терапія книгою – це перш за все правильно підібрана література. Корекційне читання відрізняється від стандартного читання акцентом на певних психічних процесах. Щоб вирівняти душевний неспокій клієнта, за допомогою відповідної літератури необхідно або послаблювати або посилювати вплив на його почуття [5, с. 18].

За статтею М. О. Марценюк, розглянемо психотерапевтичні можливості бібліотерапії за літературними жанрами [28, с. 221-222]:

1. Класична література. Жанр є чудовим практичним інструментом через свій потенціал, оскільки має величезний вибір найрізноманітніших впливів.

2. Критична література та публіцистика. Допомагає пов'язати літературу з актуальними подіями в особистому та суспільному житті, через загальне уявлення про авторів та їхні твори, краще зрозуміти їх, відкрити для себе нові життєві сенси.

3. Сатирична та гумористична література. Особливо ефективна в розвитку сприйняття, ширшому та об'єктивнішому погляду на себе та інших, також такий жанр володіє своєрідним психологічним захистом. За допомогою гумору людям легше виражати себе у різноманітних складних ситуаціях, він зміцнює впевненість у собі та покращує комунікативні навички.

4. Біографічна та автобіографічна література. Розповідає про видатних людей, їхні вагомні досягнення та життєві труднощі і тим самим допомагає читачам зрозуміти себе та свої переживання, знайти багато спільного в ідеях та долях видатних особистостей.

5. Документальна література. Має сильний вплив на багатьох читачів завдяки своїй фактографічності та пом'якшувальному фактору художньої творчості.

6. Афористична література. Вивчення афористичної літератури допомагає виробити більш спокійне ставлення до крайнощів, суперечностей і різних життєвих перипетій. Така література багата на яскраві образи та ідеї, які часто парадоксальні і суперечливі, але завжди досконалі у своїй завершеності та категоричності.

7. Казкова література та фольклор. Народні казки, які століттями передавалися з вуст в уста, пройшли особливий процес відбору. Стверджуючи такі ідеали, як добро, правда, справедливість і простота, фольклор допомагає стимулювати неспецифічні психотерапевтичні процеси. Фольклор можна використовувати в роботі з дітьми, щоб допомогти їм зрозуміти свої основні труднощі та проблеми, а також покращити контакт з батьками та однолітками.

8. Науково-фантастична література. Необхідна багатьом пацієнтам і відрізняється від інших тим, що дозволяє краще зрозуміти і прийняти невідомі, лякаючі і водночас екстремальні відчуття, почуття і імпульси, а також стимулює продуктивну активність пацієнта.

9. Пригодницька література та детективи. Окреме місце в бібліотерапії займає така література завдяки багатьом своїм характеристикам. Насамперед, вона популярна і зрозуміла більшості. Багато уваги приділяється проживанню негативних емоцій та формуванню інтуїції; таємниці як способу пізнання дійсності; романтичному сприйнятті життя, моралі та порядності; демонстрації того факту, що красивий фасад буває прикриттям для поганих речей. Ця література заохочує читачів бути сміливими, ризикувати та бути винахідливими.

10. Драматургія. П'єси можуть мати особливо сильний вплив на деяких пацієнтів через високу концентрацію, чіткість і стислість їхньої дії. Читачам часто легше співпереживати головному герою, коли вони читають п'єсу, ніж коли читають роман. П'єси часто краще вчать діалогу та комунікативним

навичкам порівняно з іншими художніми творами. Драматичні сюжети можуть відігравати певну роль у терапевтичному театрі. Драма вивільняє більше самостійної творчості пацієнта. Драматургічну літературу можна використовувати як для самостійної поведінкової терапії, так і для сімейної.

11. Спеціальна наукова література. Стимулює природний перебіг процесів психіки. Допомагає бачити об'єктивну картину навколишнього світу. Дозволяє читачам краще збагнути власну психологію, розпізнати потребу в психологічній або психосоматичній допомозі.

12. Фахова медична література. Різновид наукової літератури, який є найбільш важливим у бібліотерапії, через те, що надає знання, необхідні для стимулювання психотерапевтичних процесів, самопомоги та саморегуляції. Основними цілями цієї літератури є надання знань, необхідних для формування правильної самодіагностики та усунення хибних уявлень про психічні розлади.

13. Науково-популярна література. Виконує аналогічні функції з науковою літературою, але є більш масовою та використовується для менш підготовлених читачів. Подається інформація загального характеру.

14. Педагогічна література. Може застосовуватися поряд з фаховою та спеціальною літературою з метою подолання певних труднощів, навчання, корекції, формування та розвитку різних якостей і навичок.

15. Юридична література. Найбільш ефективно вона використовується в поведінковій терапії та при лікуванні невротичного розвитку. Дозволяє читачам зрозуміти причини багатьох видів девіантної поведінки у себе та інших та оцінити ступінь її шкідливості.

Співзасновниця благодійного фонду «Бібліотечна країна» та психологиня Т. Сухенко поділяє нашу думку про важливість та ефективність книги під час війни: «у Міністерстві охорони здоров'я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн українців. Неможливо надати індивідуальну психологічну допомогу такій кількості людей через брак ресурсів, стигму щодо звернень до психотерапевта та інші

причини. Тому є сенс звернутися до потужної сили історій для зцілення – бібліотерапії» [49].

Розглядаючи читання книг як метод впливу на емоційний стан, слід відмітити різноманітність і численність засобів впливу, а, найголовніше, це відсутність спеціальних інструментів, окрім книги. Вплив книги є непомітним для читача, що робить процес психологічних змін інтимним та ненав'язливим. Враховуючи, результати досліджень, наведених у першому та другому підрозділах цієї роботи, та відсоток молоді, що потребує психологічної підтримки, але не звертається за нею, книга стає чудовим інструментом самопомоги у покращенні емоційного стану студентської молоді під час війни.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи подано результати теоретичного дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

В першу чергу, було досліджено поняття про емоційні стани в наукових дослідженнях та розмежовано його з поняттям «емоції», описано емоційні стани, які найбільш притаманні людині під час війни, зокрема тривога та фрустрація.

Досліджено особливості емоційних станів студентської молоді під час війни на основі аналізу низки психологічних і соціологічних досліджень в Україні під час війни. Виявлено, що студентська молодь переживає переважно складні, негативні емоційні стани, пов'язані із повномасштабною війною у країні і не завжди може із ними впоратися належним чином.

За допомогою прикладів зарубіжних і вітчизняних досліджень показано значний позитивний вплив читання на емоційний стан студентської молоді під час війни. Зауважено, що читання може слугувати ефективним засобом психологічної самопомоги для студентів у переживанні і доланні їхніх негативних емоційних станів, обумовлених війною.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження

У ході нашого теоретичного дослідження ми виявили, які емоційні стани домінують у студентської молоді під час війни та, спираючись на цю інформацію, виокремили для емпіричного дослідження такі стани: тривога, фрустрація, а також настрій як комплексну емоційний стан. Також відповідно до цілей і задач нашої роботи доцільно дослідити групи емоції, що переважають у студентів, позитивні чи негативні і загальне самопочуття респондентів.

Враховуючи, що наша наукова робота спрямована на дослідження впливу читання на емоційні стани студентів, ми вирішили дослідити переконання наших респондентів щодо впливу читання на їхній емоційний стан і розробивши для цього авторські анкети. Беручи до уваги усі намічені нами цілі дослідження, ми сформувавши такий перелік методик для нашого емпіричного дослідження:

- Авторська анкета «Чому я не читаю?» (М. Скворцова);
- Авторська анкета «Чому я читаю?» (М. Скворцова);
- «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда;
- Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова);
- Методика «САН»;
- Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

Обрані нами методики відповідають меті, завданням нашого дослідження та розкривають досліджувану проблему нашої наукової роботи. Нижче ми детальніше опишемо кожну з них, а бланки для заповнення,

тестовий матеріал, ключі для підрахунку та інтерпретації результатів будуть прикріплені в додатках до кваліфікаційної роботи.

1. Авторська анкета «Чому я не читаю?» (М. Скворцова)

Анкета була розроблена спеціально для нечитаючих студентів з метою визначення низки переконань респондентів щодо читання, а саме: визначення причини нечитання, вид дозвілля який обирає молодь на заміну книгам, чи присутнє бажання почати читати та що може стати мотивацією, як для самих студентів, що брали участь в дослідженні, так і для студентської молоді загалом на національно-суспільному рівні. Також анкета включає кілька запитань стосовно емоційної сфери та тривожності. Загалом анкета налічує п'ятнадцять запитань, шість з відкритою формою відповіді та дев'ять з варіантами відповідей. Тривалість анкетування близько 10 хвилин, а обробка та інтерпретація результатів відбувається шляхом аналізу отриманих відповідей, ключа в цій анкеті не передбачено.

2. Авторська анкета «Чому я читаю?» (М. Скворцова)

Анкета була розроблена для читаючої студентської молоді, маючи на меті визначити, чим керуються респонденти у виборі книги, скільки часу витрачають на читання, літературу якого напрямку та жанру обирають. Було також додано кілька запитань щодо стресу, тривожності, емоцій та настрою. Одним з найголовніших питань в анкеті стало запитання пов'язане з війною, а саме чи була вона поштовхом до читання. Анкета налічує п'ятнадцять запитань, чотири з відкритою формою відповіді та одинадцять – з варіантами відповідей. Тривалість анкетування близько 10 хвилин, ключа в даній анкеті не передбачено, тому обробка та інтерпретація результатів відбувається шляхом аналізу отриманих відповідей.

3. «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда

Методика була розроблена відомим американським психологом К. Ізардом як додаток до його теоретичних концепцій, де висуваються положення про існування десяти основних емоцій, які складають основу всієї емоційної сфери в житті людини. Перелік десяти основних емоцій за К. Ізардом: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором і провина. Методика складається з низки основних емоцій, вказаних вище тверджень про них, які досліджувані повинні оцінити [3, с. 25-26].

Процедура обробки даних складається з двох етапів. Перший етап – підрахунок балів за кожною з основних емоцій. Другий етап – підрахунок узагальнюючих показників за трьома групами емоцій. Перша група емоцій, де вираховується ІПЕ – індекс позитивних емоцій, що відображає собою ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до поточної ситуації. Він розраховується як сума балів перших трьох основних емоцій: інтерес, радість, здивування. Друга група емоцій, де вираховується ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій, що відображає собою ступінь негативного емоційного ставлення суб'єкта до поточної ситуації. Він розраховується як сума балів чотирьох інших основних блоків емоцій: сум, гнів, відраза, презирство. Третя група емоцій, де вираховується ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій, що відображає собою відносно стабільний рівень переживання індивідом емоційних станів тривоги та депресії в поточній ситуації. Він розраховується як сума балів за останніми трьома основними емоціями: страх, сором, провина [3, с. 27].

4. Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова)

Методика була розроблена та опублікована Дж. Тейлором у 1953 році. Опитувальник складається з 50 тверджень, що були відібрані з Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (ММРІ) на які досліджуваний

повинен відповісти стверджувальним «так» або «ні». Вибір діагностичних пунктів здійснювали на основі аналізу здатності диференціювати осіб, які страждають на «хронічні реакції тривоги». Тестування триває 15-30 хвилин. Обробка та інтерпретація результатів відбувається шляхом підрахунку балів за ключем до методики та розподілом за 5 рівнями тривоги [63, с. 40].

У людей з дуже високим рівнем тривоги спостерігається підвищена самокритичність. Вони мають труднощі з адаптацією і постійно відчують занепокоєння навіть без наявної на те причини. Серед фізіологічних симптомів можна виділити прискорене серцебиття, підвищену пітливість та загальну слабкість. Люди з високим рівнем тривоги зазвичай намагаються уникати ситуацій, коли необхідно висловити свою позицію, адже бояться бути незрозумілими і ховають свої почуття глибоко всередині. Вони високо-емоційні і стресові ситуації можуть викликати у них дискомфорт і знизити працездатність. Середній рівень тривоги поділяють на два рівні: з тенденцією до високого, для якого характерні спокійний настрій, нормальна самооцінка, комунікабельність, попри те, що психічний стан таких людей зазвичай досить стабільний, вони все ж схильні відчувати деяку невиправдану тривогу; з тенденцією до низького, люди з таким рівнем тривоги вміють відстоювати свою думку в дискусіях з різних питань, мають незалежні погляди на життя, високу самооцінку, здатні спокійно сприймати критику і відчують занепокоєння тільки з видимої причини. У людей з низьким рівнем тривоги спостерігається стурбованість лиш тоді, коли щось зачіпає їхні особисті інтереси, тоді вони мобілізують свої ресурси для досягнення мети [63, с.40-41].

5. Методика «САН»

Методика спрямована на дослідження самопочуття, активності та настрою. Самопочуття – це стан загального фізіологічного та психологічного внутрішнього комфорту за допомогою якого людина розуміє потреби свого організму. Активність – це діяльність у різних сферах життя людини, що

проявляється енергійністю та ініціативністю. Настрій – це загальний емоційний стан людини, що відображає її життєвий тонус [20, с.136-137].

Опитувальник складається з протилежних характеристик, за якими респонденти повинні оцінити свій функціональний стан. Загалом є 30 пар полярних значень, по 10 на кожен категорію, які відображають характерні особливості кожної з них. Досліджуваному необхідно відмітити на відповідній шкалі ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану. Під час підрахунку результатів методики слід звертати увагу на пари тверджень полюси яких змінюються і відповідно змінюється нарахування балів. В 1 бал оцінюється граничний прояв негативного полюсу, а в 7 балів граничний прояв позитивного полюсу. Обробка балів відбувається за ключем до методики. Щодо інтерпретації результатів, то відштовхуватись потрібно від середнього показника, що складає 4 бали і свідчить про нормальний стан [34, с.58-60].

6. Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Методику розробив німецько-британський вчений-психолог Ганс Айзенк для діагностики таких неадаптивних психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресія, ригідність та їх властивостей.

Тривожність – це психічний стан своєчасного посилення сенсорної уваги і моторного напруження в потенційно небезпечній ситуації, що викликає відповідну реакцію страху та індивідуальна схильність індивіда до переживання тривоги. Фрустрація – це психічний стан переживання невдачі, який проявляється в людини, коли на шляху до досягнення її мети виникають непереборні перешкоди, що бувають реальні та навіть уявні. Агресія – це прояв поведінки, своєрідного нападу, як індивідуального, так і колективного, що спрямований на нанесення фізичної та/або психічної шкоди іншій людині та/або групі людей. Ригідність розуміють, як стан складності, навіть повна нездатність модифікувати плановану суб`єктом програму діяльності в умовах, які вимагають змін [60, с. 8, 429, 551, 576].

Сам опитувальник складається із 40 тверджень, що описують вище згадані психічні стани, які досліджуваним потрібно оцінити, за шкалою від 0 до 2 балів, враховуючи наскільки кожне твердження їм відповідає на даний момент часу. Твердження для методики були об'єднані в 4 блоки, вони є надійними і валідними. Тривалість проходження тестування немає обмежень. Оцінка результатів відбувається через підрахунок загальної суми балів за блоками. Інтерпретація ж залежить від вирахованого рівня (низького, середнього, високого) [43, с. 78].

Наше емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету (ХНУ). Вибірка налічувала 60 студентів ХНУ віком від 18 до 24 років (див. рис. 2.1).

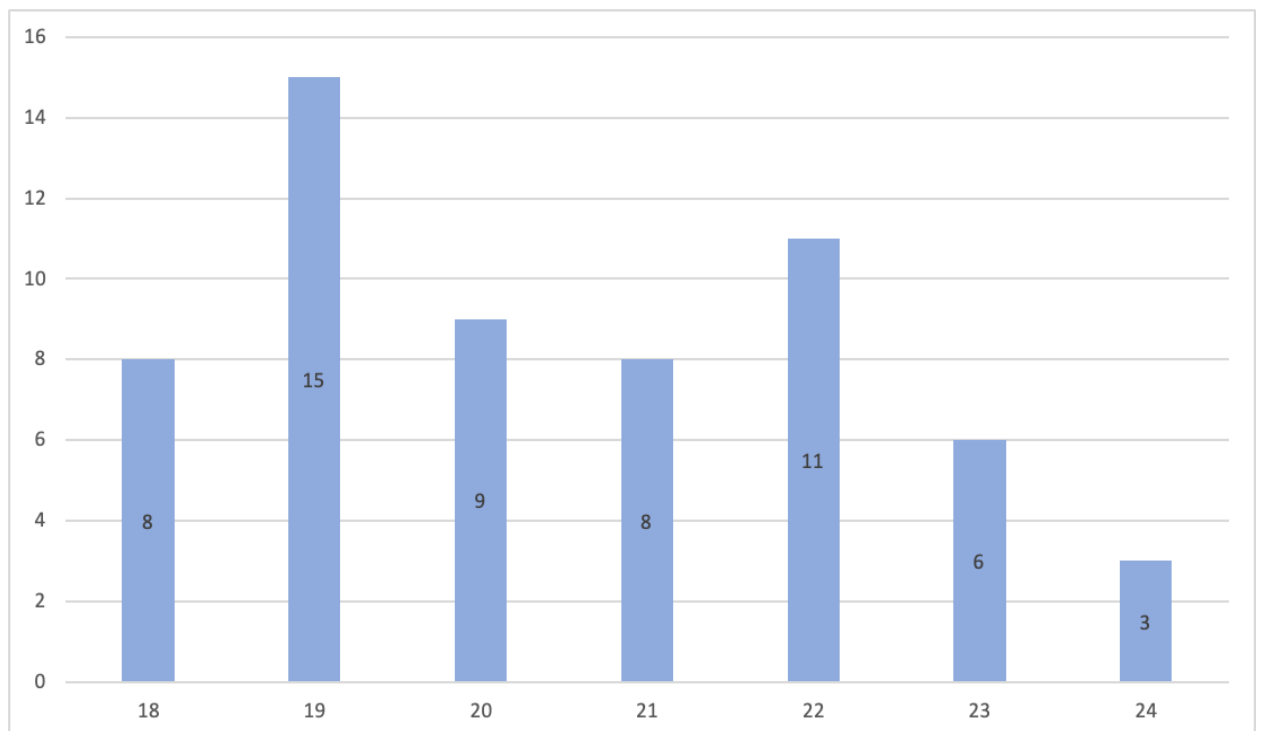


Рисунок 2.1 – Вікова гістограма досліджуваної вибірки

На рисунку 2.1 ми бачимо, що вибірка складалась з 8 осіб віком 18 років, 15 осіб – 19 років, 9 осіб – 20 років, 8 осіб – 21 року, 11 осіб – 22 роки, 6 осіб – 23 роки і 3 осіб 24 роки.

Враховуючи мету, завдання та гіпотезу нашого дослідження, підбір досліджуваних здійснювався за двома основними характеристиками: студенти, які читають книги, та студенти, які не читають книги. Тому загальна вибірка була розділена на дві групи по 30 студентів відповідно до вище вказаних критеріїв, далі в кваліфікаційній роботі групи матимуть назви: «читаючі студенти» та «нечитаючі студенти».

Для проведення нашого дослідження, нами було застосовано Google форми, які були розроблені за матеріалами методик нашого дослідження та надіслані окремо кожному респонденту нашого дослідження для заповнення.

Активні посилання на google форми нашого емпіричного дослідження на момент написання даної наукової роботи подаємо нижче:

1. <https://forms.gle/UaepQ8frdN1rXWex6>
2. <https://forms.gle/DhiFy3V5FKbT5b1V7>

У наступному підрозділі ми наводимо результати нашого емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретацію.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Аналіз емпіричного дослідження було розпочато з обробки авторських анкет читаючої та нечитаючої груп студентів. Анкети для обох груп мають подібні питання, які ми зможемо порівняти, і відмінні – для кращого розуміння особистих переконань досліджених.

Розглянемо результати анкети «Чому я читаю?» першої групи респондентів – читаючих студентів. На перше запитання анкети «Чи вважаєте

ви читання корисним і чому?», усі досліджуванні вказали, що читання є корисним, а на питання «Чому?» ми отримали дуже різноманітні відповіді.

Читаюча вибірка вважає читання корисним, тому що цей процес:

- розвиває емоційний інтелект, логіку, ерудованість, мислення, уяву, покращує пам'ять та концентрацію;
- покращує комунікативні та соціальні навички;
- розвиває та збагачує словниковий запас;
- сприяє саморозвитку та дисциплінованості;
- розвиває емпатію та здатність співпереживати;
- розширює світогляд та поглиблює знання з різних сфер;
- покращує настрій та емоційний стан, є якісним дофаміном;
- допомагає відволіктись, заспокоює, приносить задоволення та є якісним відпочинком, який включає в себе саморефлексію та самотерапію;
- профілактика хвороби Альцгеймера;
- дає відчуття приналежності, забирає відчуття самотності, допомагає знайти підтримку, надихає та мотивує через історії персонажів;
- підштовхує до цінних життєвих висновків і відповідей на особисті життєві питання;
- набагато краще проведення часу, ніж в соціальних мережах.

Враховуючи користь читання, яку відмітили студенти, варто детальніше розглянути кількість часу, яку вони виділяють на читання. Відповідні результати опитування подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати анкетування читаючих студентів

№	Питання	Відповіді
2.	Як часто ви читаєте?	Щодня – 27 % Кілька разів на тиждень – 57 % Кілька разів на місяць – 16 %

Продовження таблиці 2.1

3.	Скільки часу ви витрачаєте на читання?	До 30 хв – 3 % Від 30 хв до 1 год – 47 % Більше 1 год – 50 %
4.	Якому формату книг надаєте перевагу?	Паперові – 57 % Електронні – 43 %

За таблицею 2.1 ми бачимо, що кількість студентів, які читають щодня складає – 27 %, кілька разів на тиждень – 57 %, і кілька разів на місяць – 16 % студентів. На запитання щодо витраченого часу на читання ми отримали такі результати: до 30 хв – 3 % студентів, від 30 хв до 1 год – 47 % та більше 1 год – 50 %.

Якщо говорити про формат книг, якому надають перевагу респонденти, то ми маємо 57 % студентів, які обирають паперові книги та 43 %, що обирають читання електронних книг.

Враховуючи, що 84 % студентів є регулярними читачами, ми глибше проаналізували, для чого читають студенти, іншими словами причини читання, які наведені на рисунку 2.2.

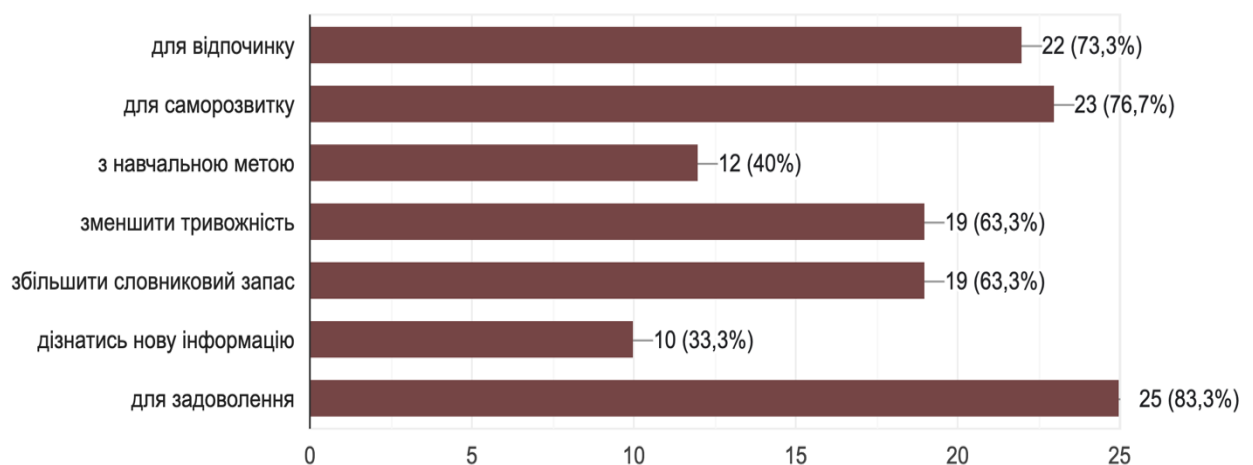


Рисунок 2.2 – Гістограма причин читання досліджуваної вибірки

За рисунком 2.2 ми бачимо, що кількість студентів, які читають для задоволення, склав найбільший відсоток – 83 %; 77 % читають для саморозвитку; для відпочинку читають 73 % студентів; для зменшення рівня тривожності та збільшення словникового запасу – по 63 % студентів, з навчальною метою читають 40 % студентів та для отримання нової інформації 33 %. Беручи до уваги, що 83 % читаючої вибірки читають для задоволення, варто показати, яким видам літератури надають перевагу студенти. Ці дані подані на рисунку 2.3.



Рисунок 2.3 – Види літератури, що читає досліджувана вибірка

Як видно з рисунку 2.3, найпопулярнішим видом літератури, яку обирають читаючі студенти є художня література – 87 %. На другому місці за показниками – наукова/навчальна літературу (57 %), що не є дивним, адже респонденти нашого дослідження – це студенти, які навчаються.

Враховуючи, що найбільший показник за рисунком 2.3 – це художня література (87 %) доцільно розглянути вподобання студентів за її жанрами. Відомості про вподобання читаючих студентів у літературних жанрах зазначені на рисунку 2.4.

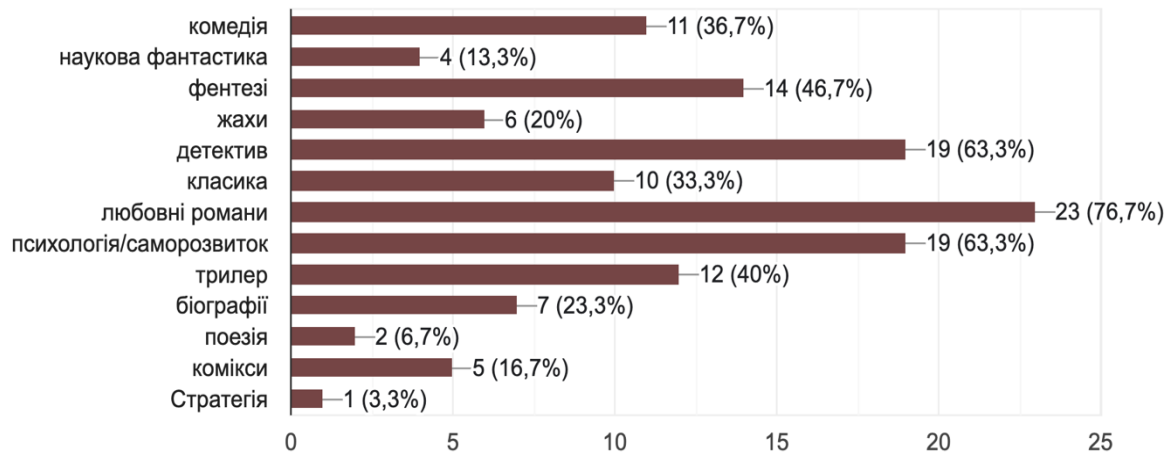


Рисунок 2.4 – Жанри літератури, що читає досліджувана вибірка

За рисунком 2.4 ми бачимо, що читаючі студенти надають перевагу любовним романам – 77 %, детективам – 63 %, психології та/або саморозвитку – 63 %, фентезі – 47 %, трилерам – 40 %, комедії – 37 %, класичним творам – 33 %, біографіям – 23 %, жахам – 20 %, коміксам – 17 %, науковій фантастиці – 13 %, поезії – 7 % та стратегії – 3 %.

Аналізуючи інші питання з нашої анкети, ми отримали наступні відповіді читаючої вибірки на питання 8-13, що зазначені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати анкетування читаючих студентів

№	Питання	Відповіді
8.	Чи стала війна поштовхом до читання?	Так – 43 % Ні – 57 %
9.	Як впливає читання на ваш емоційний стан?	Ніяк не впливає – 10 % Допомагає заспокоїтись – 90 %
10.	Чи допомагає вам читання позбутися стресу?	Так – 93 % Ні – 7 %

Продовження таблиці 2.2

11.	Які емоції ви зазвичай переживаєте під час читання?	Спокій, захопленість, радість, піднесення, здивування, гармонія, зацікавленість, сум, хвилювання, щастя, задоволення, співчуття, полегшення.
12.	Чи обираєте ви книги на основі вашого настрою?	Так – 73% Ні – 27%
13.	Чи уникаєте ви певних жанрів через те, що вони викликають у вас занепокоєння, тривогу чи інші негативні переживання?	Так – 67% Ні – 33%

За таблицею 2.2 ми бачимо, що 57 % студентів читали і до війни, а от для 43 % війна стала поштовхом до читання. Також слід відмітити, що читання має вплив на емоційний стан 90 % вибірки. Що особливо є важливим для нашого дослідження: 93% студентів відмітили, що читання допомагає їм позбутись стресу. Щодо емоцій, які переживають читаючі студенти під час читання, варто зазначити, що більшість вказала позитивні емоції (спокій, захопленість, радість, піднесення, гармонія, зацікавленість, щастя, задоволення, співчуття, полегшення); але опитані додали, що це залежить від настроїв, які несе у собі книга. Якщо ж говорити про настрій, то 73 % респондентів обирають книги під свій настрій, а 67 % студентів уникають певних жанрів, коли вони викликають занепокоєння, тривогу або інші негативні стани.

Питання № 14 стосувалось улюбленого автора. Тут ми отримали такі відповіді: Еріх Марія Ремарк, Ліна Костенко, Тесс Геррітсен, Колін Гувер, Лоран Гунель, Рей Бредбері, Агата Крісті, Дейл Карнегі, Фредрік Бакман,

Ребекка Кван, Тейлор Дж. Рід, Емілі Генрі, Сара Дж. Маас, Люсі Монтгомері, Едіт Егер, Олександр Дюма, Джо Амберкромбі, Семон Беккет, Анна Тодд, Стівен Кінг, Ерін Моргенштерн.

Цікавими були відповіді і на останнє питання про розуміння терміну «книготерапія» читаючими студентами, тому враховуючи усі зазначені відповіді ми сформуємо узагальнене визначення за результатами відповідей наших респондентів.

Книготерапія – це метод психотерапії, який базується на використанні певних книг, за допомогою яких можна покращити емоційний стан, знайти відповіді на особисті питання та вирішити наявні проблеми. Де процес читання – це спосіб подолання стресу та тривожності, прожиття своїх проблем і емоцій через персонажів та їх історій, своєрідне «зцілення» книгою, коли книга виступає заміною «заспокійливим лікам» з метою релаксу і відновлення душевної рівноваги.

Також цікавим було пояснення «книготерапії» через сленговий англійський вираз «*escapist yarn*», який в буквальному значенні стосується виду літератури та перекладається як «фантастична розповідь», але також розуміється як «(to be an *escapist* – тікати від реальності, *escape* – втеча, *yarn* – пряжа)», тобто пряжа, у яку людина замотується, як у кокон, і ховається від реальності, абстрагуючись від своїх проблем, почувуючись безпечніше у тому книжковому світі, про який читає поряд з героями, де автор говорить через слова, які дуже необхідно почути читачеві.

Таким чином, анкетування читаючих студентів виявило їхні книжкові інтереси, мотивацію до читання, емоційні стани під час читання та вплив читання на психічний стан. Було з'ясовано, що читання справляє позитивний емоційний вплив на студентів.

Далі розглянемо результати анкети «Чому я не читаю?» другої групи респондентів – нечитаючих студентів.

Перше запитання анкети було таким самим, як в першій групі: «Чи вважаєте ви читання корисним, і чому?», усі досліджувані зазначили, що вважають читання корисним процесом.

А чому читання корисне нечитаюча вибірка студентів назвала ряд наступних тверджень:

- збільшує словниковий запас та розширює кругозір;
- покращує мислення, розвиває уяву та пам'ять;
- є видом відпочинку для відновлення ресурсів;
- покращує вміння комунікувати, сприяє розвитку грамотності;
- формує навички концентрації та аналізу;
- цікава звичка для гарного проведення часу.

Зважаючи, що користь читання таки відмітили усі студенти, друге питання спрямовувалось на визначення причин чому респонденти не читають. І ми отримали такі відповіді: 70 % відмітили, що у них не вистачає часу на читання, також були й інші варіанти: немає ресурсу, лінь, декрет, не можуть знайти свій жанр, брак цікавої літератури, не сформована звичка до регулярного читання, соціальні мережі. Але на противагу всі студенти відповіли «так» на запитання «Чи хотіли б ви почати регулярно читати?».

Розвиваючи тему, чому друга вибірка студентів не читає, ми вирішили визначили види дозвілля які респонденти обирають замість читання, основними виявились, як вказано в таблиці 2.3, фільми/серіали – 43 % та активний відпочинок – 30 %. Серед інших відповідей були зазначені: відеоігри, прогулянки, спорт, соціальні мережі, танці, час в телефоні.

П'яте питання стосувалось мотивації: «Що могло би змотивувати вас почати читати?». Ми отримали такі відповіді:

- цікава література, цікавий сюжет, цікава книга;
- наявність вільного часу, відсутність соціальних мереж;
- оточення та більше читаючих друзів;
- покупка першої книги, зайві кошти на книги;

- читацькі челенджі;
- не можу відповісти.

Останній варіант серед відповідей нечитаючої вибірки зустрічався найчастіше, враховуючи те, що усі респонденти хотіли би почати регулярно читати, половина не знає, як розпочати та замотивувати себе. Тому наступне питання «Який негативний досвід пов'язаний з читанням відбив у вас бажання читати?» частково пояснив попередні результати. До прикладу, 60 % студентів не мали такого досвіду, але інші 40 % розподілились за такими відповідями: вчителі змушували читати твори, які були не цікавими; батьки карали книжкою («поки не прочитаєш певну кількість сторінок, гуляти не підеш»); прочитана література з великим вмістом «води»; залежність від читання та уявного світу. Відповіді респондентів на інші питання анкети наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати анкетування нечитаючих студентів

№	Питання	Відповіді
4.	Який вид дозвілля обираєте замість читання?	Фільми/серіали – 43 % Відпочинок (акт.) – 30 %
7.	Чи уникаєте ви читання книг через надання переваги короткому контенту?	Так – 70 % Ні – 30 %
8.	Як ви вважаєте, книги могли б допомогти вам краще розуміти свої емоції?	Так – 87 % Ні – 13 %
9.	На вашу думку, читання може допомогти зменшити рівень тривожності?	Так – 97 % Ні – 3 %
10.	Якби вам запропонували почати читати відповідну літературу для покращення емоційного стану ви б погодились?	Так – 87 % Ні – 13 %

Продовження таблиці 2.3

11.	Чи маєте ви вдома книги, які плануєте прочитати, але відкладаєте?	Так – 90 % Ні – 10 %
12.	Чи вважаєте ви, що цінність читання переоцінена і такий вид дозвілля дарма витрачений час?	Так – 7 % Ні – 93 %

Беручи до уваги таблицю 2.3, можна зазначити, що студенти схильні уникати читання книг надаючи перевагу короткому контенту (статті, відео, подкасти та ін.) – 70 %. Натомість 87 % вибірки вважає, що книги могли би допомогти їм краще розуміти свої емоції, 97 % студентів вважає, що книги були би корисними для зменшення тривожності. Цікавим стало й те, що 87 % нечитаючої вибірки погодились би на читання відповідної літератури для покращення емоційного стану, в 90 % студентів вдома є книги, які вони планують почати читати, і 93 % респондентів вважають, що читання не є переоціненим видом відпочинку.

Продовжуючи тему війни, було запропоноване відкрите запитання «Чому на вашу думку, під час війни відсоток читаючої молоді збільшився?», на яке отримали наступні відповіді:

- молодь хоче відпочити від новин, тому віднайшла книгу як інструмент для заспокоєння та зменшення тривожності;
- через популяризацію української історії;
- відбулась переоцінка української літературної спадщини;
- вплинув нестабільний інтернет та відключення світла;
- з'явилося бажання втекти від реальності війни, ескапізм;
- потреба в підтримці українських видавництв і книгарень;
- переживання приємних емоцій, наприклад, перемоги в книзі, коли в реальності цього поки не можна реалізувати.

Питання № 14 стосувалось способів заохочення молоді до читання, де респонденти поділились різними думками: проведення форумів із сучасними авторами; створення читацьких клубів і літературних вечорів; повторення ініціативи Володимира Зеленського «книжкова тисяча»; організація безкоштовних заходів щодо користі читання; постійне оновлення книг у громадських бібліотеках; наявність безкоштовних ресурсів для читання; виведення читання на рівень тренду.

Останнє питання анкети «Чому я не читаю?» було таким самим, як і в першій анкеті, і спрямоване на розуміння терміну «книготерапія». Узагальнюючи відповіді другої вибірки нашого дослідження – нечитаючих студентів, ми сформуваємо наступне визначення.

«Книготерапія» – це метод терапії зокрема арттерапії, що застосовувався ще у Давній Греції для покращення психічного стану через читання відповідної літератури. Використання книг як «ліків для душі», за допомогою яких можна вивільнити накопичені емоції, позбутись емоційної напруги, зменшити тривожність, поліпшити настрій. Метод релаксації, що забезпечує якісний відпочинок від зовнішнього тиску.

Таким чином, анкетування нечитаючих студентів виявило їхнє ставлення до читання, причини, чому не читають та чинники, які могли би сприяти читанню. Було з'ясовано, що у більшості цих досліджених є бажання почати читати регулярно.

Порівнюючи відповіді двох груп – читаючих та нечитаючих студентів, варто зауважити користь читання та впливу на емоційний стан, що відмітили майже всі опитані нами студенти (показники варіювались від 80% до 95% вибірки).

Далі ми переходимо до наступного етапу нашого дослідження, спрямованого на перевірку гіпотези про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами.

Для початку, за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій» (далі в таблицях та рисунках ШДЕ), ми визначили, які групи емоцій переважають у читаючих студентів (таблиця 2.4) та нечитаючих студентів (таблиця 2.5). Підраховані середні показники (таблиця 2.6).

Таблиця 2.4 – Показники за методикою ШДЕ читаючої вибірки

Групи Міра емоційних переживань	ШДЕ К-ть у %	ІГНЕ К-ть у %	ІТДЕ К-ть у %
Слабка	3 %	33 %	33 %
Помірна	40 %	44 %	40 %
Виражена	44 %	10 %	17 %
Сильна	13 %	13 %	10 %

Таблиця 2.5 – Показники за методикою ШДЕ нечитаючої вибірки

Групи Міра емоційних переживань	ШДЕ К-ть у %	ІГНЕ К-ть у %	ІТДЕ К-ть у %
Слабка	17 %	6 %	30 %
Помірна	60 %	60 %	37 %
Виражена	17 %	17 %	20 %
Сильна	6 %	17 %	13 %

У таблиці 2.4 узагальнено у відсотках відображені показники за методикою ШДЕ читаючої вибірки студентів. Індекс позитивних емоцій (ШДЕ) слабо виражений у 3 % опитаних, помірний у 40 %, виражений у 44 % студентів і сильно виражений в 13 %. Індекс гострих негативних емоцій

(ІГНЕ) у читаючих студентів слабо виражений у 33 %, помірний у 44 %, виражений у 10 % та сильно виражений у 13 % студентів. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) слабо виражений у 33 % читаючих студентів, помірний у 40 %, виражений у 17 % респондентів та сильно виражений у 10 % досліджуваних.

За таблицею 2.5, у якій узагальнено у відсотках показники нечитаючої вибірки студентів за методикою К. Ізарда ШДЕ, бачимо такі результати: ІПЕ слабкий у 17 % студентів, помірний у 60 %, виражений у 17 % та сильний у 6 % опитаних. ІГНЕ слабо виражений у 6 % вибірки, помірний у 60 %, виражений в 17 % і сильно виражений у 17 % студентів. ІТДЕ слабкий у 30 %, помірний у 37 %, виражений у 20 % та сильний у 13 % студентів.

Якщо порівняти результати двох груп студентів за даними таблиць 2.4 та 2.5, то показники читаючої вибірки мають кращу тенденцію, ніж у нечитаючої вибірки. Детальніше результати представлені порівняльними гістограмами: ІПЕ – рисунок 2.5, ІГНЕ – рисунок 2.6, ІТДЕ – рисунок 2.7.

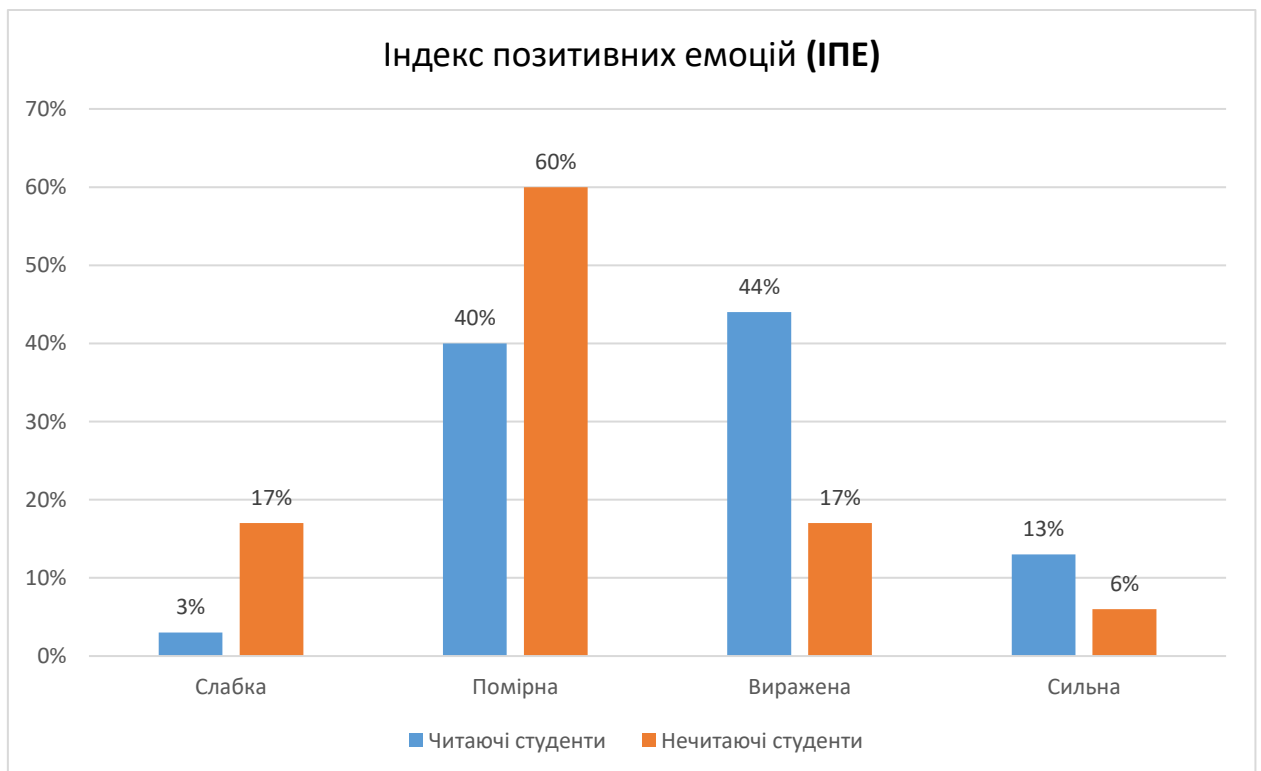


Рисунок 2.5 – Порівняльна гістограма ІПЕ за методикою ШДЕ

Як видно за рисунком 2.5, індекс позитивних емоцій переважає за показниками у читаючих студентів, що добре видно за вираженою мірою емоційних переживань, де в читаючих ІПЕ – 44 %, а в нечитаючих студентів – 17 %.

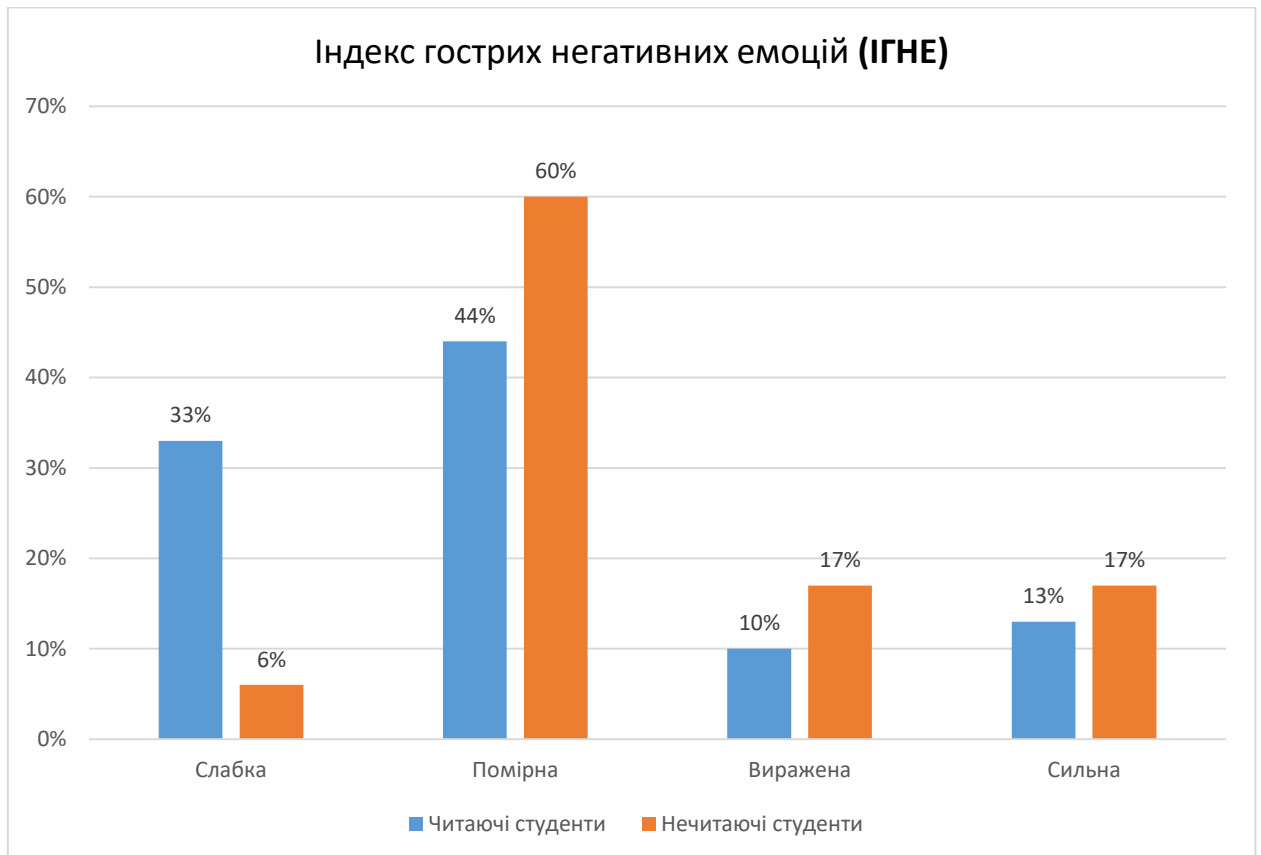


Рисунок 2.6 – Порівняльна гістограма ІГНЕ за методикою ШДЕ

За рисунком 2.6 можна побачити, що загальна картина показників знову краща у читаючих студентів, де індекс гострих негативних емоцій слабо виражений у 33 % студентів у порівнянні з нечитаючими – 6 %, також ми бачимо, що за мірою емоційний переживань – виражена та сильна, показники ІГНЕ на кілька відсотків вищі у нечитаючої групи.

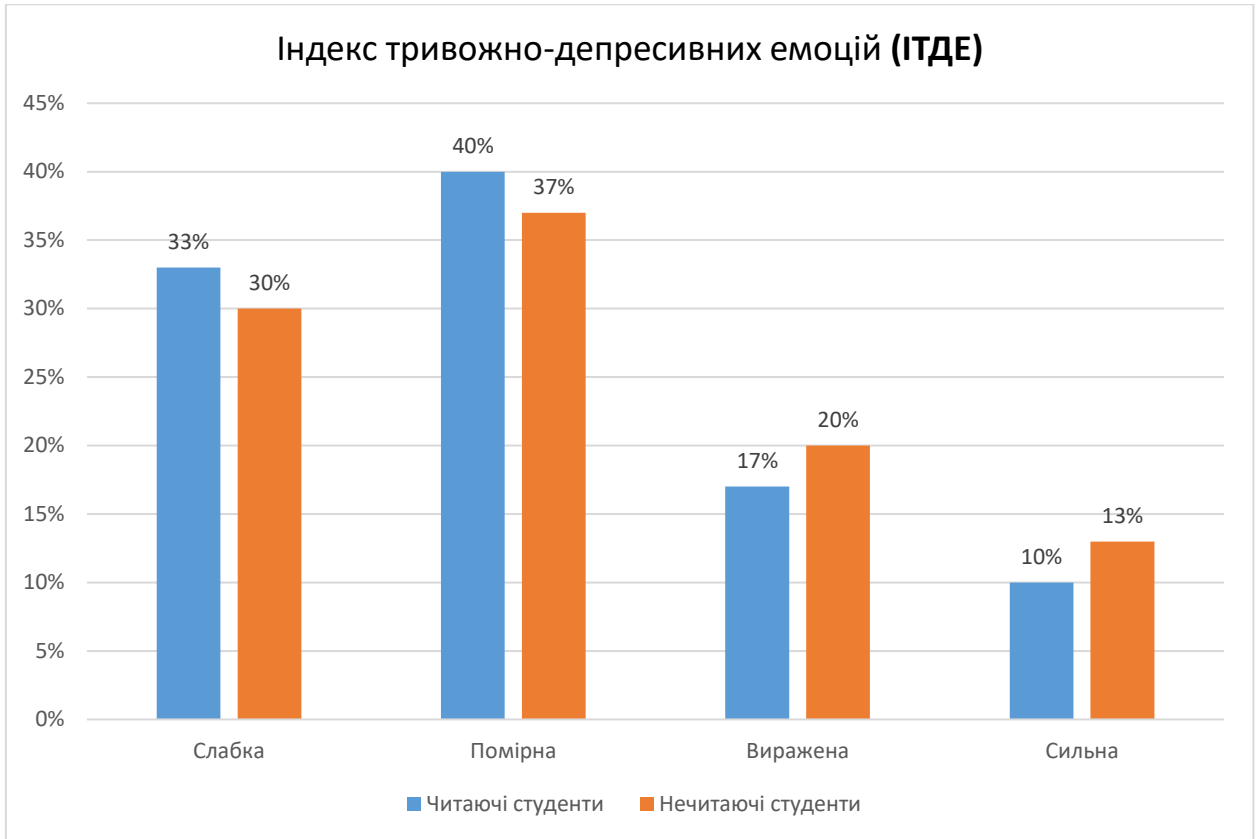


Рисунок 2.7 – Порівняльна гістограма ІТДЕ за методикою ШДЕ

За рисунком 2.7 видно, що результати ІТДЕ не надто різняться, але все ж відсотки за слабкою та помірною шкалою вищі у читаючих студентів, а відсотки за вираженою та сильною шкалою вищі в нечитаючих студентів.

Також для кращої наявності результатів, ми вираховували середні показники за кожною групою емоцій та порівняли їх між вибірками нечитаючих та читаючих студентів в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Середні показники груп емоцій за методикою ШДЕ

Вибірка \ Групи	Середнє арифметичне (в балах)		
	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Нечитаючі студенти	25	23	18
Читаючі студенти	30	22	17

За таблицею 2.6, ми бачимо, що підраховані нами середні бали також відрізняються, а саме в читаючих студентів ІПЕ є вираженим та складає – 30 балів, в нечитаючих ІПЕ є помірним та складає – 25 балів. Показники ІГНЕ та ІТДЕ різняться в один бал на користь читаючих студентів.

Таким чином, результати за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій», свідчать про більш позитивне сприйняття поточної ситуації групою читаючих студентів порівняно з нечитаючими.

Наступна методика нашого дослідження, яку заповняли респонденти обох груп – це методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора в адаптації Т. А. Немчинова. Результати читаючих студентів – таблиця 2.7, нечитаючих студентів – таблиця 2.8. Середні показники – таблиця 2.9.

Таблиця 2.7 – Показники тривоги читаючої вибірки за Дж. Тейлором

Рівні тривоги	Кількісне співвідношення	Відсоткове співвідношення
Низький рівень тривоги	1	3 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького)	7	23 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого)	16	54 %
Високий рівень тривоги	5	17 %
Дуже високий рівень тривоги	1	3 %

За таблицею 2.7 у читаючих студентів низький рівень тривоги було виявлено в одного респондента, що склало 3 %, середній рівень тривоги з тенденцією до низького виявлено в 7 студентів і у відсотковому співвідношенні складає 23 %, середній рівень тривоги з тенденцією до високого виявлено в 16 студентів і у відсотковому співвідношенні складає

54 %, високий рівень тривоги виявлено в 5 респондентів та складає 17 %, дуже високий рівень тривоги виявлено в 1 студента – 3 %.

Таблиця 2.8 – Показники тривоги нечитаючої вибірки за Дж. Тейлором

Рівні тривоги	Кількісне співвідношення	Відсоткове співвідношення
Низький рівень тривоги	1	3 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького)	4	13 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого)	8	27 %
Високий рівень тривоги	16	54 %
Дуже високий рівень тривоги	1	3 %

За таблицею 2.8 у нечитаючої вибірки студентів низький рівень тривоги було виявлено в одного респондента, що склало 3 %, середній рівень тривоги з тенденцією до низького виявлено в 4 студентів (13 % вибірки), середній рівень тривоги з тенденцією до високого виявлено у 8 студентів (27 %), високий рівень тривоги виявлено в 16 респондентів (54 % вибірки), дуже високий рівень тривоги виявлено в 1 студента – 3 %. Також нами були враховані середні показники тривоги, які зазначені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9 – Середні показники тривоги за Дж. Тейлором

Рівні тривоги Вибірка	Середнє арифметичне (в балах)	
	Числовий показник	Рівень вираженості
Нечитаючі студенти	25	Високий рівень тривоги
Читаючі студенти	20	Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого)

За таблицею 2.9 числовий показник тривоги менший в читаючих студентів та складає – 20 балів, за ключем до методики – це середній рівень тривоги з тенденцією до високого. В нечитаючих студентів числовий показник склав – 25 балів, що виражає високий рівень тривоги.

Порівнянні результати показників тривоги у двох груп показано на рисунку 2.8 у вигляді діаграм.

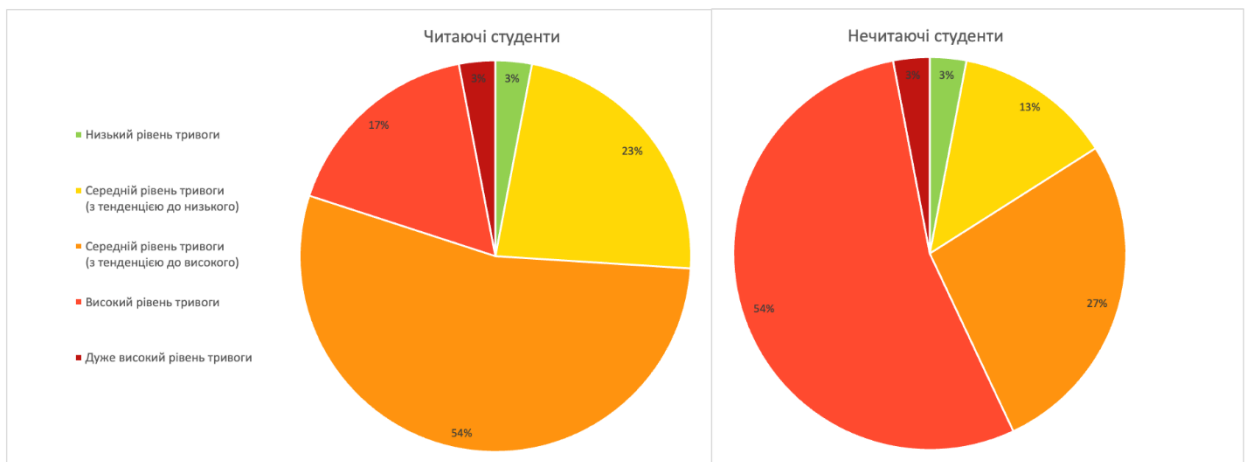


Рисунок 2.8 – Порівняльні діаграми показників тривоги за Дж. Тейлором

За рисунком 2.8 ми бачимо, що показники низького та дуже високого рівня тривоги в нечитаючих та читаючих студентів ідентичні – по 3 %. Суттєво відмінними є показники високого рівня тривоги, в читаючих студентів – 17 % опитаних, а в нечитаючих – 54 % опитаних. Сумарний показник середнього рівня тривоги в читаючих студентів складає 77 %, а в нечитаючих 40 % опитаних.

Таким чином, зважаючи на отримані результати можемо зазначити, що загальний рівень тривоги в студентів, які регулярно читають є суттєво нижчим від нечитаючих студентів.

За методикою САН, що призначена для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою, ми упорядкували отримані бали двох груп методом ранжування від найнижчих до найвищих балів за трьома

функціональними станами та відобразили результати у порівняльних графіках: самопочуття – рисунок 2.9, активність – рисунок 2.10, настроїв – 2.11, а також підраховували середні бали, що занесені до таблиці 2.10.

Таблиця 2.10 – Середні показники за методикою САН

Вибірка \ Стани	Середнє арифметичне (в балах)		
	Самопочуття	Активність	Настроїв
Нечитаючі студенти	4	4,2	4,4
Читаючі студенти	4,5	4,2	4,8



Рисунок 2.9 – Порівняльний графік самопочуття за методикою САН

Беручи до уваги, що усі показники, які рівні 4 балам і більше вважаються нормальними, то за рисунком 2.9 в 70 % читаючої вибірки (у 21 студента) самопочуття у межах норми, а в студентів з нечитаючої вибірки самопочуття у межах норми мають 53,3 % (16 осіб). За таблицею 2.10 середній бал самопочуття читаючих складає – 4,5 балів, натомість у нечитаючих студентів середній бал – 4 бали.

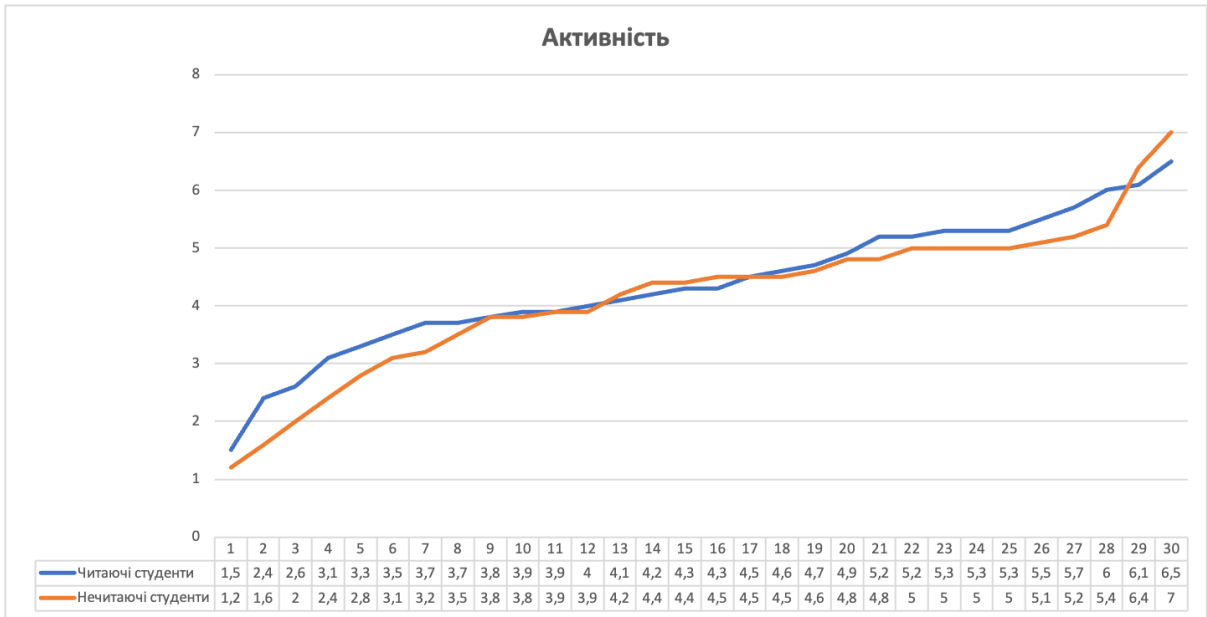


Рисунок 2.10 – Порівняльний графік активності за методикою САН

За рисунком 2.10 в читаючої студентів активність у межах норми у 63,3 % (19 осіб), в нечитаючих – активність у нормі у 60 % студентів (18 осіб). За таблицею 2.10 середній бал самопочуття двох груп є однаковим та складає – 4,2 бали.

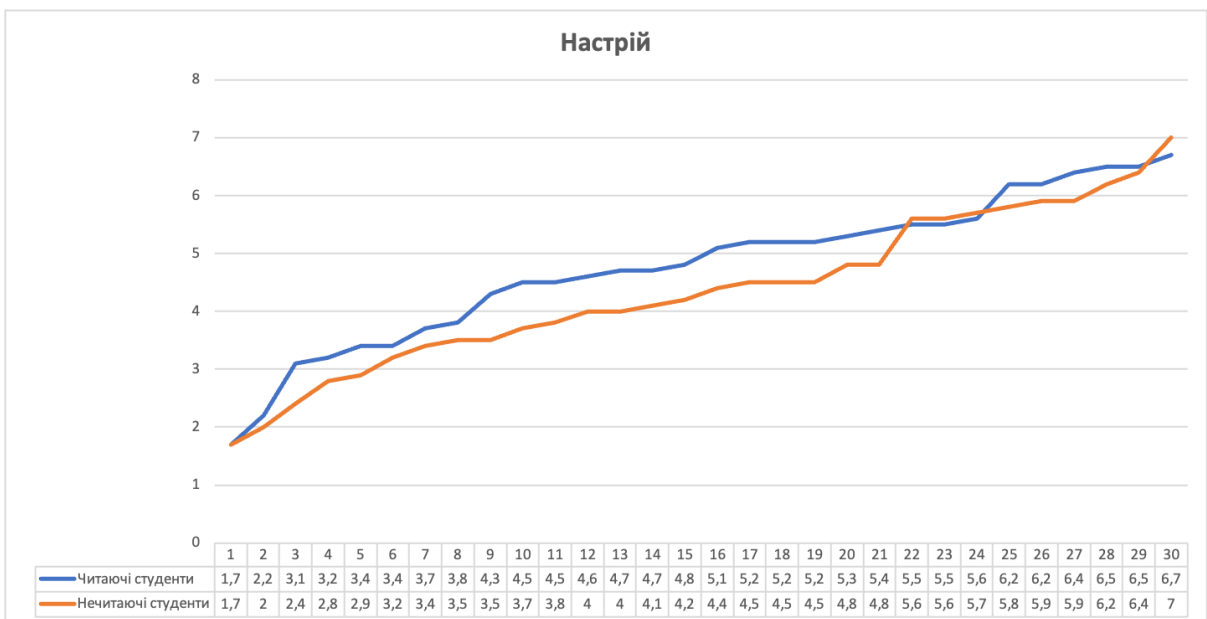


Рисунок 2.11 – Порівняльний графік настрою за методикою САН

За рисунком 2.11 в 73,3 % читаючих студентів (22 особи) настрої у межах норми, в нечитаючих – у 63,3 % (19 осіб). За таблицею 2.10 середній бал настрою читаючої вибірки студентів складає – 4,8 балів, а нечитаючої вибірки – 4,4 бали.

У підсумку за методикою САН середні показники за самопочуттям, активністю та настроєм є у нормі в двох груп, але показники функціональних станів самопочуття та настрою вищі у читаючих студентів у порівнянні з нечитаючими студентами.

За останньою методикою нашого дослідження, а саме опитувальником «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка було досліджено такі психічні стани як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Результати підраховані у відсотковому співвідношенні та занесені до таблиці 2.11 – читаючі студенти та таблиці 2.12 – нечитаючі студенти. Середні показники зазначені в таблиці 2.13.

Таблиця 2.11 – Показники читаючої вибірки за Айзенком

Шкали	Деструктивні стани			
	Тривожність К-ть у %	Фрустрація К-ть у %	Агресивність К-ть у %	Ригідність К-ть у %
Низький рівень	30 %	60 %	43 %	33 %
Середній рівень	67 %	30 %	47 %	57 %
Високий рівень	3 %	10 %	10 %	10 %

За таблицею 2.11, показники тривожності у читаючих респондентів на низькому рівні виявлені у 30 % вибірки, на середньому – у 67 %, і на високому – у 3 %. Низький рівень фрустрації мають 60 % респондентів, середній – 30 %, і високий – у 10 %. Агресивність низького рівня виявлена у 43 % у респондентів, на середньому – у 47 % і на високому – у 10 %. Ригідність на

низькому рівні у 33 % респондентів, на середньому – у 57 % і на високому – у 10 %.

Таблиця 2.12 – Показники нечитаючої вибірки за Айзенком

Деструктивні стани Шкали	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	К-ть у %	К-ть у %	К-ть у %	К-ть у %
Низький рівень	20 %	40 %	40 %	33 %
Середній рівень	60 %	47 %	37 %	50 %
Високий рівень	20 %	13 %	23 %	17 %

За таблицею 2.12, показники тривожності у респондентів, які не читають, на низькому рівні у 20 %, на середньому – у 60 % і на високому – у 20 %. Фрустрація у нечитаючих студентів на низькому рівні у 40 % вибірки, на середньому – у 47 % і на високому – у 13 %. Агресивність у респондентів на низькому рівні у 40 %, на середньому у 37 % і на високому рівні у 23 %. Ригідність на низькому рівні мають 33 % досліджених, на середньому – 50 % і на високому рівні – 17 %.

Таблиця 2.13 – Середні показники деструктивних станів за Айзенком

Деструктивні стани Вибірка	Середнє арифметичне (в балах)			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Нечитаючі студенти	10	8	9	10
Читаючі студенти	8	7	8	9

За таблицею 2.13 усі показники деструктивних станів є меншими в читаючої вибірки студентів: тривожність на 2 бали, фрустрація, агресивність та ригідність на 1 бал.

Детальніше психічні стани двох груп за опитувальником Айзенка ми порівнюємо та розглянемо на рисунку 2.12 – тривожність, рисунку 2.13 – фрустрація, рисунку 2.14 – агресивність та рисунку 2.15 – ригідність.

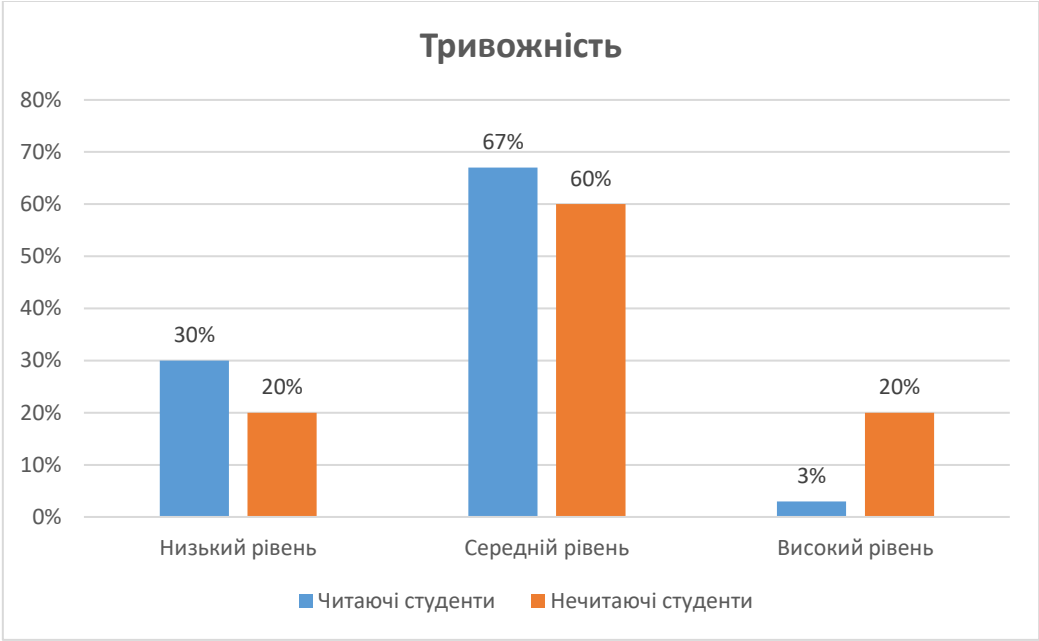


Рисунок 2.12 – Порівняльна гістограма тривожності за Айзенком

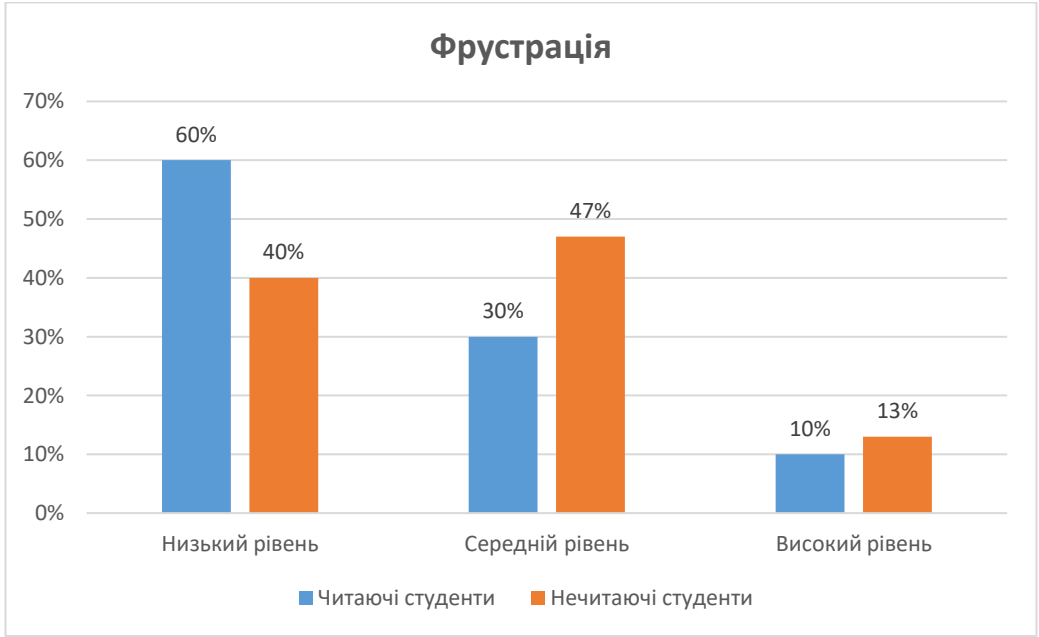


Рисунок 2.13 – Порівняння показників фрустрації за Айзенком

За рисунком 2.12 ми бачимо, що вищі показники тривожності переважають у нечитаючих студентів, зокрема у читаючих студентів – це 3 %, а у нечитаючих – 20 %. За рисунком 2.13 низький рівень фрустрації переважає в читаючих студентів, а високий – у нечитаючих студентів.

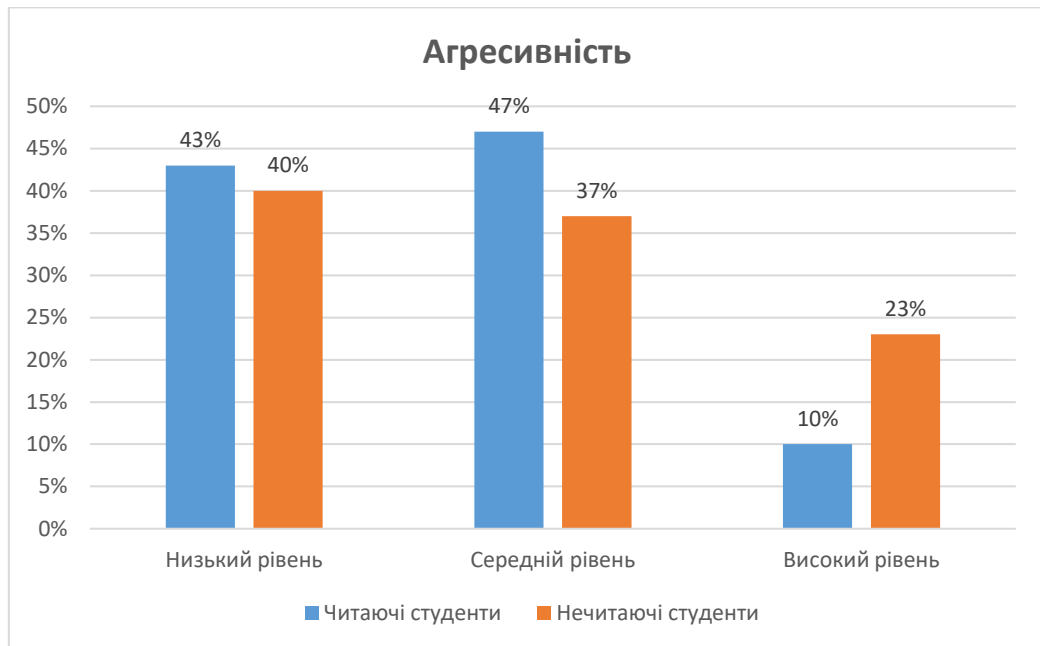


Рисунок 2.14 – Порівняння показників агресивності за Айзенком

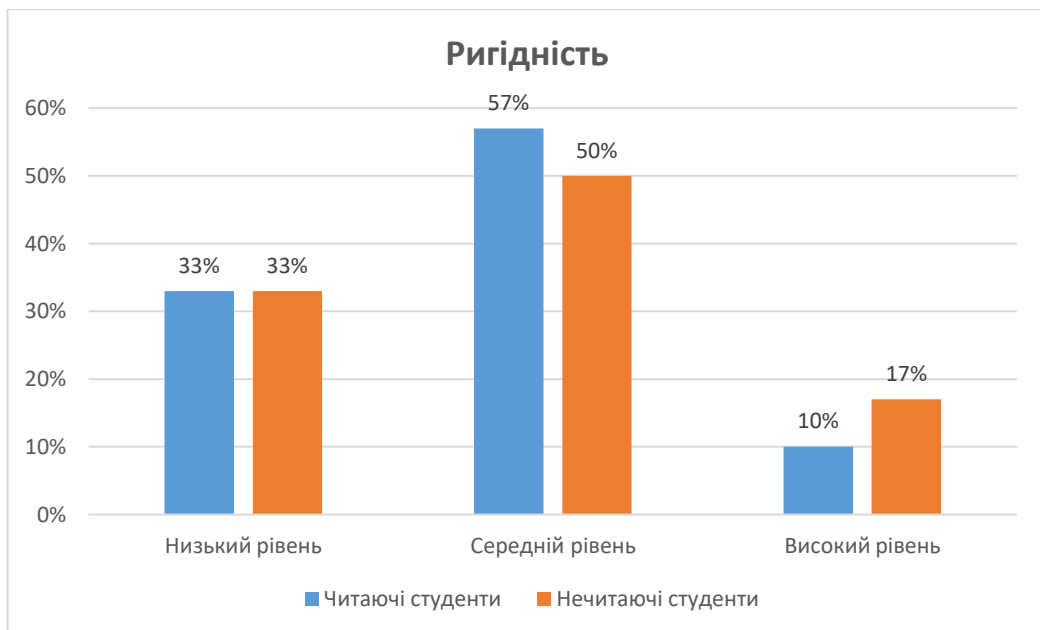


Рисунок 2.15 – Порівняння показників ригідності за Айзенком

За рисунком 2.14, значна різниця спостерігається у кількості досліджених з високим рівнем агресивності: 10 % читаючих студентів і 23 % нечитаючих. Показники ригідності за рисунком 2.15 в обох групах студентів майже однакові, та все ж є відмінність при порівнянні кількості студентів з високим рівнем ригідності: серед нечитаючих студентів їх на 7 % більше.

Таким чином, результати дослідження за методикою Г. Айзенка показали, що читаючі студенти менш тривожні, менш агресивні, менше фрустровані і менше ригідні, порівняно із нечитаючими студентами. Особливо велика відмінність за показниками агресивності, які майже вдвічі вищі у нечитаючих студентів.

Підводячи підсумок емпіричного дослідження слід зазначити, що за усіма методиками кращі показники у вибірці читаючих студентів: у них переважають позитивні емоції, менша тривожність, ліпше самопочуття та настрої, нижчий рівень фрустрації, агресивності та ригідності у порівнянні з нечитаючими студентами. Беручи до уваги результати анкетування, емоційний стан кращий завдяки читанню художньої літератури.

Результати за всіма методиками узгоджуються між собою та збігаються із даними інших досліджень, які були наведені у підрозділі 1.3. Їх перевірка за кутовим перетворенням Фішера ϕ (https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/) підтвердила статистичну значущість результатів.

Маємо зазначити, що в цілому, результати обох груп за всіма методиками не відрізняються кардинально. Ми пов'язуємо це з тим, що наші досліджені живуть майже три роки у війні і поміж щоденних втрат.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами, підтвердилась.

Окрім того, результати проведеного нами дослідження дають підстави вважати книгу дієвим і доступним інструментом психологічної самопомоги для покращення емоційного стану. Відповідно, у наступному підрозділі

наведено низку рекомендацій щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів студентської молоді під час війни.

2.3 Рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни

Здійснений теоретичний аналіз та результати проведеного нами емпіричного дослідження спрямували нас на пошук способів застосування читання для корекції емоційних станів студентської молоді. Зрештою ми зупинилися на використанні читацького щоденника, який слугуватиме засобом для саморефлексії емоційного стану та його самоаналізу.

Розглядаючи щоденник як психологічний інструмент, ми поділяємо думку І. В. Федорук, яка виокремила кілька його особливостей:

- завдяки особистим записам щоденник є унікальним продуктом діяльності людини;
- допомагає консервувати важливі спогади та переживання;
- через конфіденційність дозволяє бути відвертими у записах;
- може слугувати простором для творчості поєднуючи поезію, колажі, малюнки та інші форми мистецтва;
- використання щоденника, як планера може допомогти в організованості та підвищувати мотивацію;
- можна розглядати, як засіб для зниження тривожності та стресу, а також для покращення емоційного стану;
- завдяки довготривалому веденню, можна прослідкувати еволюцію поглядів та особистісний ріст [55, с. 18-19].

Подібно до особистого щоденника, читацький щоденник володіє тими ж особливостями, але записи здебільшого стосуються прочитаної літератури.

За статтею Л. А. Поперечної, опублікованою в Українській бібліотечній енциклопедії, подається таке визначення: «Читацький щоденник – форма

фіксування, накопичення та зберігання індивідом особистих датованих записів про прочитані твори; засіб залучення до систематичного і вдумливого читання; навчальний посібник, що використовують здебільшого в системі літературної освіти для формування читацької компетентності й обліку прочитаної літератури за програмою позакласного читання; різновид мемуарної літератури»; а ведення читацького щоденника «має на меті поглиблене сприйняття прочитаного, виховання культури усвідомленого систематичного читання, набуття вміння виділяти головне у творі, оцінювати сюжетні лінії та персонажів, висловлювати свої емоції й почуття від прочитаного та грамотно їх описувати» [33].

До прикладу, на рисунку 2.16 можемо розглянути сучасний читацький щоденник від видавництва ARTBOOKS [52].

52 ПОЧАТОК ЧИТАННЯ: КІНЕЦЬ ЧИТАННЯ: 53

НАЗВА _____

☆☆☆☆☆

АВТОР/АВТОРКА _____

ВИДАВНИЦТВО _____

ЖАНР _____

КІЛЬКІСТЬ СТОРІНОК _____

УЛЮБЛЕНИЙ ПЕРСОНАЖ _____

УЛЮБЛЕНА ПЕРСОНАЖКА _____

УЛЮБЛЕНА СЦЕНА _____

УЛЮБЛЕНА ЦИТАТА _____

* З ЧИМ У МЕНЕ АСОЦІЮЄТЬСЯ ЦЯ КНИЖКА: _____

* ПІСЛЯ ПРОЧИТАННЯ ЗАХОТИЛОСЯ... _____

...ПРОЧИТАТИ ІНШІ КНИЖКИ: _____

...ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ ПРО: _____

...З КИМось ОБГОВОРИТИ: _____

ЧИ БУДУ ПЕРЕЧИТУВАТИ? Так! Ні. Ще подумаю...

ЧИ БУДУ РЕКОМЕНДУВАТИ? Ще подумаю... Ні. Так!

Рисунок 2.16 – Приклад читацького щоденника

Застосування читацького щоденника не замінить психологічної допомоги спеціаліста, але за правильного вибору книги для читання зможе покращити загальний емоційний стан. Зважаючи на результати нашого емпіричного дослідження, перед нами постало завдання знайти книгу, яка би допомогла, в першу чергу, зменшити тривожність та агресивність, покращити настрої і самопочуття. Ми дійшли висновку, що для цього необхідно знайти літературу в жанрі фентезі з гумористичними та пригодницькими мотивами.

Вибір саме такої книги був обумовлений наступними чинниками:

По-перше, фентезі переносить читача в чарівний і магічний світ, дозволяючи відволіктись від реальності та занурюючи у тимчасовий стан спокою, де можна вільно досліджувати складні почуття та страхи без реальної загрози. Персонажі таких книг не мають стереотипних для реального світу меж у зовнішньому вигляді та здібностях. Для жанру фентезі характерне використання метафор, що дозволяє осмислювати реальні проблеми, через призму уяви.

По-друге, гумор стимулює вироблення гормону щастя – ендорфіну та знижує рівень кортизолу, що напряму впливає на рівень стресу. Також гумористична література допомагає оцінювати проблемні ситуації з позитивного боку, що, в свою чергу, сприяє розвитку когнітивної гнучкості та вмінню переоцінки проблем. Гумор дозволяє людям дивитися на власну слабкість чи труднощі менш серйозно, а самоіронія може стати ефективним інструментом для подолання тривожності або низької самооцінки.

По-третє, пригодницький сюжет здатний залучити читача навіть у стані емоційної виснаженості або депресії, повертаючи інтерес до життя. Здебільшого герої натрапляють на непереборні труднощі та небезпеку, але проявляють сміливість у прийнятті рішень в екстремальних умовах, долаючи страх. Такі дії допомагають читачеві усвідомити, що навіть у найскладніших ситуаціях можна знайти вихід. Пригоди також надихають людей, які в реальності відчують себе безпорадними.

Враховуючи особливості, що, як ми визначили вище, має містити книга для покращення емоційного стану студентської молоді, наш вибір зупинився на книзі «Дім у волошковому морі» Тревіса Джона Ключа, яка є неймовірною історією в жанрі фентезі та висвітлює багато важливих проблем сучасного світу та, що важливо, має щасливий фінал.

Анотація до книги: «Управління магічної молоді відстежує усіх дітей із надприродними здібностями, намагаючись, утім, їх контролювати, утримуючи в притулках подалі від пересічного люду. Один із таких – найзагадковіших – притулків причаївся на острові Марсіяс серед неозорого океану. Саме сюди командують Лайнуса Бейкера з інспекцією найвищого рівня секретності. Інспектор натрапляє на дітей в подібі духа лісу, гномиці, віверна, пса-перевертня... Та попри незвичну зовнішність, яка насторожує, ба навіть відлякує звичайних людей, у душах цих створінь зростають і плекаються людяність, чуйність і доброзичливість, яких так бракує у сьогочасному жорстокому й прагматичному світі. Утім це ще не всі дивацтва цього загадкового притулку. Інспектор Лайнус іще має довідатися, що криється за дверима закинутого підвалу, та які таємниці приховує директор притулку Артур Парнас, що хвацько зодягається у строкаті костюми та картаті шкарпетки, що постійно визирають із черевиків» [15].

Для обґрунтування вибору книги, ми хочемо додати кілька відгуків читачів з українського додатку RORK, що позиціонує себе як сучасний читацький щоденник [72].

Відгуки читачів про книгу «Дім у волошковому морі»:

- «Давно вже я не читала чогось такого затишного, теплого, деколи смішного до сліз. Якщо книжка викликала таку гамму емоцій, то це 100% книга, що варта уваги»;
- «Книга відчувається так, ніби після важкого дня тебе накрили пледом, хотілося залізти в книжку й обійняти героїв»;

- «Неймовірно прекрасна історія. Після читання гарантовано хороший настрій і посмішку, від якої зводитиме вилиці»;
- «Я рекомендую цю книгу просто всім! Просто прочитайте її, і тоді ви станете щасливими, як щасливою стала я»;
- «Історія про героїв, їхні мрії, радощі та труднощі написана так щиро, що відчуваєш себе частиною їхнього світу. Книга легка, але дуже глибока, змушує задуматися про важливі речі. Рекомендую всім, хто цінує справжні емоції. Вона дуже надихаюча, після неї хочеться жити»;
- «Раджу кожному! Приплив енергії, стимул діяти та творити просто зашкалює»;
- «Я отримала купу тез про прийняття себе, оточуючих, про важливість відчувати шкоду, яку наносять стереотипи суспільству. Ця книга про те, що таке дім, про те, що світ не ділиться на чорне і біле, про те, що зміни починаються з кількох голосів. Перша книга, яку я перечитуватиму».

Орієнтуючись на сюжет книги, пропонуємо перелік запитань для заповнення власного читацького щоденника саморефлексії над прочитаною книгою «Дім у волошковому морі» Тревіса Джона Клюна:

1. Яким був головний герой книги – Лайнус Бейкер і як він змінився? Що вплинуло на ці зміни?
2. Як би ви описали стосунки між дітьми? Що їх об'єднує, незважаючи на їхні відмінності?
3. Як вплинув Артур Парнас на формування атмосфери в сиротинці?
4. Хто з дітей у книзі вам найбільше сподобався? Чому?
5. Яке значення має кожна дитина у розвитку Лайнуса Бейкера?
6. Яким чином книга піднімає проблему упередженості? Чи відчуваєте ви це в сучасному світі?
7. Як Управління магичною молоддю впливає на життя дітей та їхню самореалізацію? Чи бачите ви аналогії із сучасними інституціями?

8. Який момент із книги викликав у вас найбільше емоцій або змусив замислитися?
9. Як ця книга вплинула на ваше сприйняття людей, які відрізняються в суспільстві?
10. Опишіть свої емоції під час читання? Чому ви їх відчували?
11. Як книга вплинула на ваше сприйняття толерантності і прийняття?
12. Як магичні здібності дітей допомагають розкрити їх особистість?
13. Чому суспільство боїться дітей із магичними здібностями?
14. Чи має суспільство в книзі потенціал до змін, як би більше людей думали, як Лайнус?
15. Чи можна вважати взаємодію дітей в книзі прикладом ідеальної дружби?
16. Як вплинув гумор на сприйняття соціально важливих тем у книзі?
17. Уявіть себе на місці когось із персонажів, як би ви почувалися?
18. Що, на вашу думку, є головною метою твору?
19. Який момент у взаєминах Лайнуса з дітьми вас найбільше вразив?
20. Які моменти у книзі викликали у вас сміх або сльози? Чому?
21. Читаючи книгу ви відчували тепло та затишок?
22. Чи змінилось щось у вашій особистості після прочитання книги?
23. Як книга допомогла вам переосмислити певну ситуацію у вашому житті?
24. Як на вас вплинув фінал книги? Чи хотіли б ви щось змінити?
25. Як виглядає ваш ідеальний дім? Він схожий на дім у волошковому морі?

Наприкінці хочемо відзначити, що читацький щоденник є унікальним продуктом творчої діяльності людини, за допомогою якого можна покращити свій емоційний стан, а розпочати його заповнення радимо з книги «Дім у волошковому морі», яку вважаємо ефективним психологічним інструментом

для позитивного впливу на емоційний стан, а саме для зниження рівня тривожності та стресу, підняття настрою та покращення самопочуття.

Нами також запропоновані загальні рекомендації для студентів щодо цілеспрямованого читання для покращення свого емоційного стану під час війни, що ми об'єднали у дві групи:

- Що читати (типи книг, які доцільно обирати для самопомоги) і
- Як читати (загальні технології ефективного читання).

Що читати?

1. Обирайте надихаючі книги: Звертайте увагу на літературу, яка вселяє надію, демонструє приклади стійкості й мужності. Наприклад, Нік Вучіч «Життя без обмежень»,

2. Включайте у список книги, що допомагають осмислювати складні часи, наприклад, література про виживання, особисті історії під час війни. Наприклад, «Щоденник Анни Франк», «Людина в пошуках сенсу» Віктора Франкла, «Прощавай, зброе» Ернеста Хемінгуея.

3. Читайте художню літературу, яка допомагає втекти від реальності: фантастика, пригодницькі романи або гумористичні твори можуть забезпечити тимчасовий відпочинок для психіки. Наприклад серія книги про Гаррі Поттера Джоан Роулінг та про Дискосвіт Террі Пратчетта, «Локвуд і Ко» Джонатана Страуда, «Птахвіль» колективу хмельницьких авторів, «Я і моя бабуся» Ірини Подгурської.

4. Звертайтеся до книг з психологічної підтримки: вибирайте книги, написані фахівцями з психотерапії, наприклад, про методи боротьби з тривогою чи стресом. Наприклад, книги Ірвіна Ялома, Д. Кларк «Тривога і страхи. Як їх подолати»), В'ячеслава Халанського «Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо»,

Володимира Станчишина «Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією», Лариса Подкоритова «Психологічні замальовки».

5. Робіть вибір на користь автобіографій або мемуарів: вони демонструють особистий досвід подолання кризових ситуацій. Наприклад, «Доця» Тамари Горіха Зерня, «Довгий шлях до свободи» Нельсона Манделі, «Becoming. Моя історія» Мішель Обама.

6. Обирайте твори, що висвітлюють силу людського духу: наприклад, історії про героїзм, волонтерство та солідарність. Наприклад, «Країна незламних. 20 історій про незламних українців», «Щоденник Майдану» Марії Матіос.

7. Інтегруйте читання духовної літератури: для тих, хто шукає моральної підтримки, книги про духовність можуть бути корисними. Наприклад, Регіна Бретт «Бог ніколи не моргає» і Джон П. Стрелекі «Кафе на краю світу», як приклади легкої духовної літератури; Біблія, Коран, Тора, Бхагават-гіта та інші скарби світової духовності.

8. Читайте поезію: вірші можуть допомогти емоційно виразитися, відчувати натхнення та полегшення. Приклади: поезія Ліни Костенко, Тараса Шевченка, Василя Стуса, Катерини Калитко та ін.

9. Знайомтесь із класикою світової літератури – вона допомагає переосмислити глобальні цінності й зміцнює почуття приналежності до культурного контексту. Приклади: «Кайдашева сім'я» Івана Нечуя-Левицького, «Захар Беркут» Івана Франка, «Мартин Боруля» Івана Карпенка-Карого, «Гордість і упередження» Джейн Остін, «1984» Джорджа Орвелла, «Три товариша» Еріха Марії Ремарка.

10. Вивчайте практичні книги, наприклад, керівництва із самопомоги та книги з особистісного розвитку. Наприклад: В'ячеслав Халанський «Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо», Гел Елрод «Магія ранку», Джудіт Герман «Психологічна травма та шлях до видужання»,

Недра Гловер Тавваб «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя», Джеймс Клір «Атомні звички».

11. Читайте книги про природу та подорожі: опис природи сприяє зниженню стресу і покращує настрій. Наприклад, Іван Франко «Мої мандрівки», Максим Кідрук «Подорож на Пуп Землі», Сергій Жадан «Ворошиловград», Джек Керуак «На дорозі», Елізабет Гілберт «Їсти, молитися, кохати», Олексій Коваленко «Звичайна екзотика. Історія рослин, які ми їмо», Майкл Бентон «Динозаври. Новий погляд»

12. Читайте літературу про силу зв'язків, наприклад, книги про важливість сім'ї, друзів і громади у складні часи. Наприклад, Оксана Забужко «Музей покинутих секретів», Марія Матіос «Солодка Даруся», Євгенія Кузнєцова «Спитайте Мієчку», Фредрік Бакман «Чоловік на ім'я Уве», серія книг Люсі-Мод Монтгомері «Енн із Зелених Дахів».

Як читати?

1. Читайте книги мовою оригіналу. Це допомагає не тільки розвивати мовні навички, а й занурюватися в культурний контекст.

2. Працюйте з цитатами й афоризмами. Вони можуть стати джерелом мотивації у складні часи.

3. Обговорюйте прочитане в групах: соціальна підтримка через спільне читання й обговорення книг, зокрема у книжкових клубах, зміцнює відчуття зв'язку та знижує ізоляцію.

4. Ставте перед собою цілі у читанні: наприклад, прочитати певну кількість книг на місяць, щоб відчути досягнення.

5. Ведіть щоденник читання: записування вражень від книг сприяє глибшому аналізу власних емоцій.

6. Обирайте аудіокниги: вони зручні для прослуховування під час прогулянок або виконання рутинних завдань.

7. Робіть паузи між складними текстами: включайте у свій список легкі й розважальні книги, щоб уникнути емоційного виснаження.

8. Підтримуйте читання благодійністю: купуйте книги у місцевих авторів або видавництв, які жертвують кошти на допомогу.

Враховуючи те, що значна частина наших досліджених в анкетуванні зазначила і нехудожню літературу, яку зараз часто називають «нонфікшн», ми наводимо кілька рекомендацій щодо читання саме цих книг, розроблених нами та Л. Подкоритовою на основі онлайн лекції Надії Потоцької «Як читати нонфікшн, щоб він діяв» від платформи Litosvitaю.

Рекомендації щодо читання нонфікшн літератури.

Загальні принципи читання нехудожньої літератури.

1. Визначте чітку мету читання:

- вирішити конкретну проблему;
- змінити щось у собі, своїх стосунках;
- оволодіти певними навичками (формування звичок, саморегуляція, перша психологічна допомога тощо);
- знайти підтримку у досвіді людей, які пережили подібну ситуацію;
- розібратись у незрозумілій темі, питанні;
- розширити світогляд;
- розібратись у собі, стосунках з іншими людьми тощо.

2. Добирати літературу відповідно до цієї мети, зокрема знайомитися з книгою, проглядаючи її зміст, шукаючи відгуки про неї серед знайомих і в інтернеті.

3. Починати з доступнішої, легшої для сприйняття і розуміння літератури:

- обирати для початку легку і захоплюючу книгу, що є дуже цікавою і дуже актуальною для вас;
- обсяг книги має бути до 300 сторінок.

4. Перед читанням:

- робити те, що не потребує думання, концентрації, але дає ресурс (прогулянка, прибирання, миття посуду, душ, спорт тощо);
- не користуватися соцмережами і месенджерами;
- припинити складну інтелектуальну роботу за 10-20 хв. до початку читання.

5. Дозволяти собі:

- не дочитувати книгу;
- сперечатися з автором;
- читати окремі сторінки раніше, ніж всю книгу.

Вироблення звички читати.

6. Читати регулярно:

- визначити час і місце для читання, коли це буде зручно і приємно;
- визначити тривалість читання (орієнтація на процес читання, а не обсяг прочитаного, наприклад, читати щодня по 15 хвилин);
- поставити читання між звичною рутинною;
- планувати читання як один з пунктів до виконання у своєму дні;
- читати поступово, а не все й одразу.

7. Робити записи по ходу читання:

- підкреслювати прочитане в книзі;
- нотувати кожен розділ після прочитання;
- робити загальний конспект книги з висновками та планом втілення;
- розповідати про прочитане письмово і вголос.

8. Нагороджувати себе за регулярність читання:

- маленький бонус після кожного читання щоденного;
- великий бонус після місяця читання;
- дуже великий бонус після довгого періоду читання.

9. Впроваджувати зміст нонфікшн книги у своє життя:

- виконувати завдання, запропоновані у книзі;

- відповідати на запитання.
- втілювати поради в життя протягом 7-30 днів

10.Звертайтеся по допомогу до свого оточення і спеціалістів-психологів.

Зауважимо, що більшість рекомендацій щодо читання нонфікшн літератури можна застосувати і до читання художньої літератури. Зокрема пункти 4, 5, 7, 8 будуть особливо корисні нечитаючим студентам, які хочуть почати читати. По суті читання – це одна зі звичок, яку можна сформувати, якщо поставити це собі за мету.

Усі наведені у цьому підрозділі рекомендації можуть бути використані як самими студентами для покращення свого емоційного стану, так і викладачами і психологами, які працюють з цією аудиторією.

Висновки до другого розділу

У другому розділі наведено опис і результати емпіричного дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

Наведено й описано методики, використані для дослідження: дві авторські анкети М. Скворцової «Чому я не читаю?» і «Чому я читаю?»; «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); методика «САН»; опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів».

Для дослідження було сформовано дві вибірки студентів по 30 осіб у кожній: читаючі студенти і нечитаючі студенти. Відповідно загальний обсяг вибірки – 60 осіб. Усі досліджені – студенти Хмельницького національного університету різних спеціальностей і курсів навчання.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження виявили, що читаючі студенти мають кращі показники за всіма, використаними у дослідженні, методиками, порівняно із нечитаючими:

- за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій» у читаючих студентів виявлена перевага позитивних емоцій, порівняно із нечитаючими;
- за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора показники тривоги у читаючих студентів нижчі, ніж у нечитаючих;
- за методикою САН, середні показники за самопочуттям, активністю та настроєм є у нормі в двох груп, але показники функціональних станів самопочуття та настрою вищі у читаючих студентів у порівнянні з нечитаючими;
- за опитувальником «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка було виявлено, що читаючі студенти менш агресивні, менше фрустровані і менше ригідні, порівняно із нечитаючими студентами. При цьому показники агресивності в нечитаючих студентів вдвічі вищі, ніж у читаючих.

Проведене анкетування додатково проілюструвало наше дослідження, зокрема виявило, що і читаючі, і не читаючі студенти визнають позитивний вплив читання на їхні емоційні стан.

Результати емпіричного дослідження підтвердили нашу гіпотезу про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами.

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами були запропоновані рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни: використання спеціального читацького щоденника, наведено приклад книги для читання («Дім у волошковому морі» Тревіса Джона Клюна) і запитання для роботи з нею, рекомендацій щодо читання художньої літератури (з прикладами), рекомендацій щодо читання нехудожньої літератури, зокрема, як сформувати звичку читати.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає можливість зробити такі висновки.

1. Визначено теоретичні основи дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни на основі ґрунтовного теоретичного дослідження:

- з’ясовано зміст поняття «емоційні стани» в наукових джерелах.
- виявлено особливості емоційних станів студентської молоді під час війни: студенти переживають переважно складні, негативні емоційні стани, пов’язані із війною в Україні та не завжди може із ними впоратися належним чином самостійно, при цьому значна частка студентської молоді не наважується звертатися за професійною психологічною допомогою через її високу вартість та страх отримати некваліфіковану допомогу;
- показано значний позитивний вплив читання на емоційний стан студентської молоді та, відповідно, зауважено, що читання може бути використано як ефективний засіб психологічної самопомоги для студентів у корекції їхніх негативних емоційних станів, обумовлених війною.

2. Емпірично вивчено емоційні стани студентської молоді під час війни на спеціально сформованих вибірках з читаючих і нечитаючих студентів. З’ясовано, що у читаючих студентів, порівняно з нечитаючими:

- більше виражені позитивні емоції;
- кращі настрої і самопочуття;
- менший рівень тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності;

Таким чином, підтверджено гіпотезу нашого дослідження про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами.

3. Розроблено рекомендації щодо цілеспрямованого читання для корекції емоційних станів молоді під час війни:

- особливості використанні читацького щоденника як засобу для саморефлексії і самоаналізу емоційних станів;
- можливості роботи з книгою «Дім у волошковому морі» Тревіса Джона Клуна для корекції емоційних станів студентської молоді;
- загальні рекомендації для студентів щодо цілеспрямованого читання для покращення свого емоційного стану під час війни, об'єднали у кілька груп.
- загальні рекомендації щодо читання нехудожньої літератури та вироблення звички читати регулярно.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні обсягу вибірки та дослідницького інструментарію, дослідження впливу читання на людей інших вікових груп, з'ясування гендерних особливостей впливу читання на емоційні стани, уточнення впливу на емоційні стани людини різних літературних жанрів, виявлення книг українських авторів, ефективних для корекції емоційних станів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адаменко М. Читання під час війни: деякі аспекти організації читання за кордоном в роки Першої та Другої світових воєн / Марина Адаменко // Бібл. планета. 2022. № 4. С. 30-34.
2. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. 128 с.
3. Алфімова А. А. Гендерні особливості прояву емоційної сфери особистості в юнацькому віці : Дипломна робота : 053. Київ, 2021. 48 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51435> (дата звернення: 10.10.2024).
4. Андрейців І. Наскільки погіршився психологічний стан українців за рік і які основні причини – опитування. LB.ua. URL: https://lb.ua/health/2024/07/22/625411_naskilki_pogirshivsya_psihologic_hniy.html (дата звернення: 13.11.2024).
5. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика: збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 14-15 квітня 2022 р. Мукачево / ред. кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачево : МДУ, 2022. 80 с.
6. Бібліосвіт. № 3(83) - № 4(84) 2022 [Текст] : інформаційний вісник / Державна бібліотека України для юнацтва ; [редкол.: Г. А. Саприкін (голова) та ін.]. Київ : ДБУ для юнацтва, 2022. 81 с.
7. Бібліотерапія. Українська бібліотечна енциклопедія : веб-сайт. URL: <http://ube.nlu.org.ua/article/Бібліотерапія> (дата звернення : 11.08.2024).
8. Вайнола Р. Х.; Косюк Н. Б. Ефективність використання методів арт-терапії у профілактиці негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

- МП Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 2015.
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12537/Vaynola.pdf?sequence=1> (дата звернення: 13.07.2024).
9. Валізка з книжками. Goethe-Institut. 2022. 64 с.
URL: <https://www.goethe.de/resources/files/pdf315/valizka-z-knyzhkami---interior.pdf> (дата звернення: 14.07.2024).
10. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій [3-тє вид.]. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007с.
11. Всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни» URL: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 28.07.2024).
12. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену // Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-15>.
13. Грицак Н. Р. Моделювання студентського читацького середовища в умовах воєнного стану в Україні. Актуальні проблеми мовно-літературної освіти в середній та вищій школах: матеріали IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (27 квітня 2023 р.) / Укладачі: А. Ю. Вітченко, А. О. Мельник. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 43-46.
14. Грицак Н. Р. Художня література як психотерапія в умовах воєнного стану в Україні. Література в мультикультурному дискурсі: збірник матеріалів Всеукраїнської наукової конференції / за заг. ред. О. Крижановської. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. С. 69-72.
15. Дім у волошковому морі / Т. Дж. Клюн; пер. з англ. М. Побережника Київ : Видавництво Букшеф, 2023. 400 с.

16. Діяльність бібліотек в умовах війни : методичний poradnik бібліотекаря [Електронний ресурс] / Чернігівська ОУНБ ім. В. Г. Короленка ; уклад. О. Шурубенко ; відп. за вип. В. Примак. Вип. 9. Чернігів, 2022. 64 с.
17. Дослідження Клубу Добродіїв. Благодійний Фонд “Клуб Добродіїв”. URL: <https://dobrodiy.club/novyny/teenagers-research/> (дата звернення: 28.07.2024).
18. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів з во під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3-14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf (дата звернення: 13.08.2024).
19. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, волева та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів на пряму підготовки «Психологія»/Федорченко С.В. Київ : ПП PVM-print, 2017. 96 с.
20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Ковальчук С. П. Книга у подоланні стресових ситуацій сьогодення / С. П. Ковальчук // Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Культурологія. 2015. Вип. 21(2). С. 121-126. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk_2015_21\(2\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrk_2015_21(2)_27). (дата звернення: 13.11.2024).
22. Кокун О. М., Безверхий О. С. Особливості взаємозв'язків показників психологічного здоров'я та інтенсивності негативного впливу війни у студентів. Актуальні проблеми психології. Том. V. Вип. 23. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 57-63. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737012/1/zbirka_2023.pdf#page=57 (дата звернення: 13.11.2024).
23. Колотуша А. Є. Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової

- конференції. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 329-335.
URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37204> (дата звернення: 13.07.2024).
24. Котвіцька А., Владимірова І., Пляка Л. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 1. С. 79-85.
URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/14>.
25. Культура : поточ. бібліогр. список. Вип. 1, 2023 / уклад. О. Ф. Білоконь, Т. Б. Благодарєва, О. В. Паніматченко, В. А. Соломка, Ю. А. Шаховський. Київ : М-во культури та інформ. політики України, НБУ імені Ярослава Мудрого, Інформ. центр з питань культури та мистецтва. 2022. 44 с.
26. Маковський А. О., Маковська В. В. Перспективи застосування бібліотерапії як форми арт-терапії у роботі з прикордонниками – учасниками операції Об'єднаних сил. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. № 3(14). С. 173-191. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v14i3.224>.
27. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. перероб., та доповн. 2-ге вид. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 272с.
28. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги / М. О. Марценюк // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Мукачєво : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 218-222.
29. Моргун А. В., Петрова А. В. Вплив читання на емоційний стан. Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика : збірник тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мукачєво, 20 квітня 2024 року) / гол.ред. Т. Д. Щербан. Мукачєво : МДУ, 2024. С. 69-72.

- URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11480> (дата звернення: 13.11.2024).
30. Нікітюк А. Глобалізаційні процеси і людина: чи потрібні сьогодні читання і література. Читання як життєва стратегія : Зб. наук. та наук.-метод. пр, м. Хмельницький, 26 жовт. 2023 р. Хмельницький, 2023. С. 100-105.
31. Панасенко Е. А. Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 12-15 травня 2023 р.). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 37-40.
URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41162/Olefirenko%20T.%20O.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 13.08.2024).
32. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
33. Поперечна Л. А. Читацький щоденник. Українська бібліотечна енциклопедія. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Читацький%20щоденник> (дата звернення: 15.11.2024).
34. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. 116 с.
35. Презентація результатів дослідження «Як читають українці під час повномасштабної війни – 2023». Укрінформ.
URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3772169-prezentacia-doslidzenna-ak-citaut-ukrainci-pid-cas-povnomasstabnoi-vijni-2023.html> (дата звернення: 20.06.2024).
36. Проблема читання в сучасному інформаційному суспільстві : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 вересня 2019 р., м. Київ / Ін-т педагогіки НАПН України; за заг. ред. Т. О. Яценко. Київ : УОВЦ «Оріон», 2019. 122 с.

37. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту / О. Ю. Овчаренко // Габітус, 2023. № 53. С. 75-81.
38. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [уклад.: Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
39. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни "Психологія" / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко ; кафедра філософії та соціології. Харків : УкрДУЗТ, 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3123>. (дата звернення: 20.08.2024).
40. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
41. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
42. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. / Б. Б. Шаповалов, М. Х. Хасанов, В. С. Бажанюк. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 114 с.
43. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 10.10.2024).
44. Рибін В. П. Негативні емоційні стани як внутрішнє джерело руйнівних думок особистості соціального працівника. Психологія і суспільство, 2016, спецвипуск, том 2, С. 200-204.

- URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/7759/1/r_2.pdf (дата звернення: 24.06.2024).
45. Сапельнікова Т., Кучеренко Н., Кучеренко С. Особливості емоційного вигорання студентів психологів в умовах військового стану. Перспективи та інновації науки. № 3(37). 2024. С. 965-973. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-965-973](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-965-973).
46. Сапригіна Н. В. Фактори сприймання читачами образів авторів художніх творів. International Academy Journal Web of Scholar. Т. 11(41), Vol.2. 2019. С. 19-26. URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/30112019/6810.
47. Слободянюк М. В. Особливості психічних станів студентів під час війни : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія / М. В. Слободянюк ; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 59 с.
48. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. виправл., доповн. 2-ге вид. Київ : Академвидав, 2006. 520 с.
49. Сухенко Т. Війна та книги. Зброя, інструмент зцілення та розвитку. Українська правда. Життя. 2023. URL: <https://life.prawda.com.ua/columns/2023/12/06/258126/> (дата звернення: 04.08.2024).
50. Тарасова А. В. Тривожність студентів в умовах війни. Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України : зб. доп. 91-ї щорічної студентської наукової конференції (м. Київ, 15 квітня – 19 травня 2024 р.). Київ : КНЕУ, 2024. С. 156-158. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7073f82-4fc0-442e-afea-a21ec625ae9e/content> (дата звернення: 13.11.2024).
51. Тертишна С. О., Чернякова О. В. Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (Zagreb, Croatia, July 26, 2024). Zagreb. 2024. С. 76-78. URL: <file:///Users/user/Downloads/11.pdf> (дата звернення: 13.11.2024).

- 52.Твій читацький щоденник. ARTBOOKS.UA.
URL: <https://artbooks.ua/chitackij-shchodennik-persykovyi> (дата звернення: 15.11.2024).
- 53.Фармацевтична енциклопедія. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ, 1997. Термінологія.
URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2926/afekt> (дата звернення: 13.07.2024).
- 54.Федій О. А. Феномен бібліотерапії у сучасному освітньому процесі. Імідж сучасного педагога. 2023. №1 (208). С. 63–67.
URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1\(208\)-63-67](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1(208)-63-67).
- 55.Федорук І. В. Розробка оригінал-макету щоденника дівчинки підлітка «Ти все зможеш, тільки не здавайся!» : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 022 «Дизайн» / наук. керівник М. Потапенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 64 с.
- 56.Херсонська обласна бібліотека для юнацтва ім. Б. А. Лавреньова. URL: <https://unalib.ks.ua/files/unalib/File/professionals/2020-rez-molod-i-knigi.pdf> (дата звернення: 01.11.2024).
- 57.Хрустовський А. А., Прищак М. Д. Вплив емоційних станів на психологічне здоров'я та благополуччя людини. ВНТУ, 2023.
URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41308/17067-60828-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 20.06.2024).
- 58.Чепелева Н. В. Текст і читач: посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 124 с.
- 59.Читання в цифрову епоху. Обласне анкетування. Рівненська обласна бібліотека для молоді. URL: <https://ulibrv.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/Програма.pdf> (дата звернення: 01.11.2024).
- 60.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

61. Шахова О. Г. Симптоми ПТСР у студентів через рік після початку повномасштабної війни в Україні / Шахова Олена Григорівна, Гребенюк Анна Артурівна // Психологічні читання : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. н. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 217-219.
62. Шейко А. Вплив бібліотек на психологічне благополуччя: дослідження ролі читання в психотерапії та стрес менеджменті / Анастасія Шейко // Бібліотеки і суспільство: рух у часі та просторі : матеріали V науково-практичної конференції з міжнародною участю (Харків, 24–25 жовтня 2023 р.) / Харк. нац. мед. ун-т. Харків, 2023. С. 104-106.
63. Щербата А. В. Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / А. В. Щербата; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 77 с.
URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15026> (дата звернення: 10.10.2024).
64. Шулдик А., Шулдик Г. Features of the manifestation of emotions among higher education students durinf of the russian-ukrainian war in Ukraine. "Scientific notes of the University"KROK". 2023. № 1. С. 223-230.
URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-223-230>.
65. Юзва Л., Шуренкова А. Аналітичний звіт за результатами всеукраїнського соціологічного дослідження в межах проєкту «Підтримка промоції читання в Україні». Київ, 2023. 53 с.
66. Як та наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022?. U-Report Unicef. Україна. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/1374/> (дата звернення: 28.07.2024).
67. Янавічене Д. Методика бібліотерапії. Вільнюс : Лит. нац. б-ка ім. Мартінаса Мажвідаса, пр. Гядимінаса, 2020. 102 с.

- URL: https://www.library.lg.ua/upload/files/ua_biblioterapijos_metodika.pdf(дата звернення: 15.11.2024).
- 68.Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений, 5 (105), 2022. 83-86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>.
- 69.Brendan Brown. 14 reasons why reading is good for your health. Business Insider Australia. December 12, 2016. URL: <https://www.businessinsider.com/14-reasons-why-reading-is-good-for-your-health-2016-12> (дата звернення: 15.05.2024).
- 70.Neil Gaiman. Why our future depends on libraries, reading and daydreaming. The Guardian. 2013. URL: <https://www.theguardian.com/books/2013/oct/15/neil-gaiman-future-libraries-reading-daydreaming> (дата звернення: 14.07.2024).
- 71.Reading can help reduce stress. The telegraph. 2009. URL: <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html%E2%80%8B> (дата звернення: 17.05.2024).
- 72.Rork – мистецтво читати. URL: <https://rork.ua/> (дата звернення: 17.11.2024).

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Чому я не читаю?»

1. Чи вважаєте ви читання корисним і чому?

2. Чому ви не читаєте?

3. Чи хотіли б ви почати регулярно читати?

a) Так

b) Ні

4. Який вид дозвілля ви обираєте замість читання?

a) Фільми/серіали

b) Активний відпочинок

c) Спорт

d) Відеоігри

e) Інше

5. Що могло б змотивувати вас почати читати?

6. Який негативний досвід пов'язаний з читанням відбив у вас бажання читати?

a) Не маю такого досвіду, що відбив бажання читати

b) Вчителі змушували читати твори, які мене не цікавили

c) Батьки карали книжкою

d) Булінг/цькування через захоплення книгами

e) Прочитана література

f) Інше

7. Чи уникаєте ви читання книг через надання переваги короткому контенту (статті, відео, подкасти)?

a) Так

b) Ні

Продовження додатку А

8. Як ви вважаєте, книги могли б допомогти вам краще розуміти свої емоції?
- a) Так
 - b) Ні
9. На вашу думку, читання може допомогти зменшити рівень тривожності?
- a) Так
 - b) Ні
10. Якби вам запропонували почати читати відповідну літературу для покращення емоційного стану ви б погодились?
- a) Так
 - b) Ні
11. Чи маєте ви вдома книги, які плануєте прочитати, але відкладаєте?
- a) Так
 - b) Ні
12. Чи вважаєте ви, що цінність читання переоцінена і такий вид дозвілля – це дарма витрачений час
- a) Так
 - b) Ні
13. Чому на вашу думку, під час війни відсоток читаючої молоді збільшився?
-
14. Як можна заохочувати студентську молодь до читання?
-
15. Як ви розумієте термін «книготерапія»?
-

ДОДАТОК Б

Анкета «Чому я читаю?»

1. Чи вважаєте ви читання корисним і чому?

2. Як часто Ви читаєте
 - a) щодня
 - b) кілька разів на тиждень
 - c) кілька разів на місяць
 - d) рідше
3. Скільки часу ви витрачаєте на читання?
 - a) До 30 хв
 - b) Від 30 хв до 1 год
 - c) Більше 1 год
4. Якому формату книг Ви надаєте перевагу?
 - a) Паперові
 - b) Електронні
 - c) Аудіокниги
5. Для чого ви читаєте?
 - a) Для відпочинку
 - b) Для саморозвитку
 - c) З навчальною метою
 - d) Зменшити тривожність
 - e) Збільшити словниковий запас
 - f) Дізнатись нову інформацію
 - g) Для задоволення
 - h) Інше

Продовження додатку Б

6. Яку літературу ви читаєте?
- a) Художня література
 - b) Історична література
 - c) Наукова/навчальна література
 - d) Довідкова література
 - e) Технічна література
 - f) Філософська література
 - g) Релігійна література
 - h) Політична література
 - i) Інше
7. Які жанри ви читаєте?
- a) Комедія
 - b) Наукова фантастика
 - c) Фентезі
 - d) Жахи
 - e) Детектив
 - f) Класика
 - g) Любовні романи
 - h) Психологія/саморозвиток
 - i) Бізнес література
 - j) Трилер
 - k) Біографії
 - l) Поезія
 - m) Комікси
 - n) Інше
8. Чи стала війна поштовхом до читання?
- a) Читав/ла і до війни
 - b) Почав/ла читати під час війни

Продовження додатку Б

9. Як впливає читання на ваш емоційний стан?

- a) Допомагає заспокоїтись
- b) Ніяк не впливає
- c) Підвищує тривогу

10. Чи допомагає вам читання позбутися стресу?

- a) Так
- b) Ні
- c) Важко відповісти

11. Які емоції ви зазвичай переживаєте під час читання?

12. Чи обираєте ви книги на основі вашого настрою?

- a) Так
- b) Ні

13. Чи уникаєте ви певних жанрів через те, що вони викликають у вас занепокоєння, тривогу чи інші негативні переживання?

- a) Так
 - b) Ні
 - c) Якщо так, то які
-

14. Чи є у вас улюблений автор? Якщо є то хто?

15. Як ви розумієте термін «книготерапія»?

ДОДАТОК В

Опитувальник «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізард

Інструкція. Перед Вами список прикметників, які характеризують прояви різних почуттів та емоційних переживань. Справа від кожного прикметника розташовано ряд цифр від 1 до 5, що відповідає по зростанню ступеню вираженості даного переживання. Ми просимо Вас оцінити, наскільки кожне із запропонованих переживань властиве Вам у нинішній момент, для цього підкресліть відповідну цифру.

Ваші можливі оцінки:

- 1 – переживання повністю відсутнє
- 2 – переживання виражено незначно
- 3 – переживання виражено помірно
- 4 – переживання виражено сильно
- 5 – переживання виражено максимально сильно

Обробка результатів.

1. Підсумовується сума за кожною із 10-ти базових емоцій, значення кожної з яких може варіюватися від 3 до 15 балів. Використовуючи отримані показники будується «профіль емоцій».

2. Підраховуються узагальнені показники за групами емоцій: Індекс позитивних емоцій (ІПЕ): характеризується ступенем позитивного емоційного ставлення людини до наявної ситуації. $ІПЕ = \sum (\text{Інтерес} + \text{Радість} + \text{Здивування})$
Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ): відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення людини до наявної ситуації. $ІГНЕ = \sum (\text{Горе} + \text{Гнів} + \text{Відраза} + \text{Презирство})$
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ): визначає рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу, що опосередковують об'єктивне ставлення людини до наявної ситуації. $ІТДЕ = \sum (\text{Страх} + \text{Сором} + \text{Провина})$
Значення показників за методикою можуть варіюватися в діапазонах: ІПЕ – від 9 до 45 балів; ІГНЕ – від 12 до 60 балів; ІТДЕ – від 9 до 45 балів.

Бланк тесту

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно-депресивних проявів _____

Продовження додатку В

Таблиця А.1 – Інтерпретація результатів за методикою ШДЕ Ізарда

Ступінь емоційних переживань	ШДЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабкий	≤ 19 балів	≤ 14 балів	≤ 11 балів
Помірний	Від 20 до 28 балів	Від 15 до 24 балів	Від 12 до 20 балів
Виражений	Від 29 до 36 балів	Від 25 до 32 балів	Від 21 до 30 балів
Сильний	≥ 37 балів	≥ 33 балів	≥ 31 бала

ДОДАТОК Г

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора

(адаптація Т. А. Немчинова)

Інструкція. Прочитайте уважно твердження та поставте «+», якщо згодні з ним, тобто воно вам підходить, та «-», якщо не згодні (не підходить).

Твердження

1. Зазвичай я спокійна(-ий) та вивести мене з рівноваги важко;
2. Я знервована(-ий) не більше, ніж інші люди;
3. У мене рідко бувають запори;
4. У мене рідко буває головний біль;
5. Я дуже рідко стомлююся;
6. Я майже завжди почуваюся достатньо щасливою(-им);
7. Я впевнена(-ий) у собі;
8. Я майже ніколи не червонію;
9. Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною;
10. Я червонію не частіше за інших;
11. У мене рідко буває пришвидшене серцебиття;
12. Зазвичай мої руки досить теплі;
13. Я сором'язлива(-ий) не більше, ніж інші;
14. Мені не вистачає впевненості в собі;
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатна(-ий);
16. У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці;
17. Мій шлунок дуже мене тривожить;
18. У мене не вистачає духу, щоб витримати всі труднощі, що на мене чекають;
19. Я хотіла(-в) б/би бути такою(-им), як інші люди;

Продовження додатку Г

- 20.Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати;
- 21.Мені часто сняться кошмари;
- 22.Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось-небудь зробити;
- 23.У мене дуже тривожний і неспокійний сон;
- 24.Мене дуже тривожать можливі невдачі;
- 25.Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує;
- 26.Мені важко зосередитися на роботі або на іншому завданні;
- 27.Я працюю з великим напруженням;
- 28.Я дуже часто почуваюся спантеличеною(-им);
- 29.Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось;
- 30.Я схильна(-ий) сприймати все занадто серйозно;
- 31.Я часто плачу;
- 32.Мене часто тривожать приступи блювоти та нудоти;
- 33.Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка;
- 34.Я часто боюся, що ось-ось почервонію;
- 35.Мені дуже важко на чомусь зосередитися;
- 36.Моє матеріальне становище дуже мене тривожить;
- 37.Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким би не хотілося говорити;
- 38.Бували періоди, коли через тривожність у мене було безсоння;
- 39.Час від часу, коли я спантеличена(-ий), у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить;
- 40.Навіть у холодну пору року я сильно пітнію;
- 41.Час від часу я дуже збуджена(-ий), що заважає мені заснути;
- 42.Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці;

Продовження додатку Г

- 43.Буває, що я відчуваю себе зовсім непотрібною(-им);
- 44.Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся;
- 45.Я часто ловлю себе на думці, що мене щось сильно тривожить;
- 46.Я набагато чутливіша(-ий), ніж думають інші;
- 47.Я майже постійно відчуваю голод;
- 48.Іноді я засмучуюся через дрібниці;
- 49.Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням;
- 50.Очікування завжди змушує мене тривожитися.

Оцінювання результатів. Підрахуйте кількість відповідей, що відповідають за тривожність. Кожну відповідь оцініть в 1 бал, якщо відповіли: – «так» на: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50; – «ні» на: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Результати:

- 40 —50 балів: показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 —40 балів: показник високого рівня тривоги;
- 15 —25 балів: середній рівень з тенденцією до високого;
- 5 —15 балів. середній рівень з тенденцією до низького;
- 0 —5 балів: низький рівень тривоги.

Продовження додатку Д

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за школою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, що полюси постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержуюють високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за самопочуттям, активністю та настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці Д.1.

Таблиця Д.1 – Зразок перекодування за методикою САН

Перекодування	Веселий	7	6	5	4	3	2	1	Сумний
Тест САН	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний

ДОДАТОК Е

Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Інструкція. Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю у собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Сон мій неспокійний.
4. Легко засмучуюсь.
5. Хвилююсь через уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я довго вагаюся.
10. Важко перенешу очікування.
11. Часто мені здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід.
12. Неприємності мене засмучують, я впадаю у розпач.
13. При значних негараздах я схильний звинувачувати себе без достатніх підстав.
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, бо вважаю її непотрібною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді я перебуваю в стані відчаю.
18. Відчуваю розгубленість через труднощі.
19. У важкі хвилини життя інколи поводжусь по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

Продовження додатку Е

- 21.Залишаю за собою останнє слово.
- 22.Під час розмови часто перебиваю співрозмовника.
- 23.Мене легко розсердити.
- 24.Мені подобається робити зауваження іншим людям.
- 25.Хочу бути авторитетом для оточуючих.
- 26.Я не задовольняюсь малим, хочу більшого.
- 27.Коли розлючений, я не можу себе стримати.
- 28.Вбачаю себе у ролі керівника, а не підлеглого.
- 29.У мене різка та груба жестикуляція.
- 30.Я мстивий.
- 31.Мені важко змінювати звички.
- 32.Мені важко переключати увагу.
- 33.Дуже насторожено ставлюсь до усього нового.
- 34.Я не змінюю своїх переконань.
- 35.У мене часто присутні думки, від яких краще було б позбутися.
- 36.Мені важко знаходити спільну мову з людьми.
- 37.Мене засмучують незначні порушення планів.
- 38.Я часто проявляю впертість.
- 39.Намагаюся не ризикувати.
- 40.Будь-які відхилення від запланованого режиму викликають у мене переживання.

Обробка результатів тесту. Підрахуйте суму балів за кожен групу питань:

- I. Питання №1-10 – тривожність;
- II. Питання №11-20 – фрустрація;
- III. Питання №21-30 – агресивність;
- IV. Питання №31-40 – ригідність.

Продовження додатку Е

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів – середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.