

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

Подкоритова Лариса,

ORCID: 0000-0002-2242-2576

*канд.психол.наук, доц. кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету,
членкиня Правління та керівниця відокремленого підрозділу
у Хмельницькій області ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Хмельницький),*

Скворцова Мар'яна,

ORCID: 0009-0004-3039-4490

*магістр психології,
практична психологиня (Хмельницький)*

EMPIRICAL STUDY OF THE INFLUENCE OF READING ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENT YOUTH DURING THE WAR

Podkorytova Larysa,

ORCID: 0000-0002-2242-2576

*PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology
and Pedagogy of Khmelnytskyi National University,
Board Member and Head of the Separate Subdivision of the NGO
«Art Therapy Association» in Khmelnytskyi Region
(Khmelnytskyi)*

Skvortsova Mariana,

ORCID: 0009-0004-3039-4490

*Master of Psychology,
Practical Psychologist (Khmelnytskyi)*

У статті представлено результати як теоретичного, так і емпіричного дослідження впливу читання на емоційні стани студентської молоді. Огляд зарубіжних і вітчизняних праць виявив, що читання має сприятливий вплив на емоційну сферу людини, зокрема знижує стрес і покращує настрій. Ці результати узгоджуються із даними емпіричного дослідження. У ньому були використані такі методики: «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»), а також авторські анкети «Чому я не читаю?» і «Чому я читаю?», спрямовані на виявлення ставлення до читання та книги у студентів, які читають і тих, хто не читає (М. Скворцова). Базою дослідження став Хмельницький національний



університет. Кількість студентів, які зголосилися взяти участь у дослідженні – 60 осіб (вік від 18 до 24 років). За результатами анкетування було виявлено, що і ті студенти, які читають, і ті, хто не читають, вважають читання корисним і таким, що позитивно впливає на емоційні стани. За допомогою психодіагностичних методик оцінювалися показники: рівень позитивних емоцій, рівень негативних емоцій, тривожність, агресія, фрустрація, ригідність, загальне самопочуття, загальний настрій. Порівняння усіх виявлених показників у здобувачів освіти, які регулярно читають, і які не мають такої звички, показало, що ті студенти, які читають, порівняно з тими, хто не читають, мають більш виражені позитивні емоції, нижчий рівень тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, кращі показники загального самопочуття та настрою. У подальшому планується розробка та оприлюднення рекомендацій щодо застосування читання для цілеспрямованої допомоги та самопомоги студентській молоді у корекції своїх емоційних станів. *Ключові слова:* емоційний стан, студенти, читання, бібліотерапія, війна.

This article presents the findings of a theoretical and empirical study aimed at examining the impact of reading on the emotional states of university students in the context of ongoing war-related stress. The theoretical component involved an analysis of both domestic and international literature, which revealed that reading – particularly fiction – has the potential to support emotional well-being by reducing anxiety, relieving stress, and enhancing mood. These theoretical insights were further explored through an empirical study conducted at Khmelnytskyi National University. The study involved a sample of 60 students aged between 18 and 24 years, who voluntarily agreed to participate.

To assess various emotional parameters, the research utilized a set of standardized psychodiagnostic instruments: Carroll Izard's Differential Emotions Scale; J. Taylor's Anxiety Scale (adapted by T. A. Nemchin); the «SAN» method (which evaluates self-perceived well-being, activity, and mood); and H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States Questionnaire. In addition, the study employed two author-designed questionnaires – «Why I Read?» and «Why I Don't Read?» (developed by M. Skvortsova) – to explore students' attitudes toward reading and its perceived emotional effects.

The data analysis demonstrated that students who regularly engage in reading fiction reported significantly more positive emotional experiences, including higher levels of general well-being and mood, and lower levels of anxiety, frustration, aggression, and rigidity, compared to students who do not engage in reading. At the same time, both groups acknowledged the emotional value of reading, regardless of their personal habits.

These findings suggest that reading may serve as a meaningful form of emotional self-regulation and psychological support, particularly in adverse social and emotional conditions such as those imposed by wartime experiences.



Based on these results, the authors propose the development of practical recommendations for the use of reading in the psychological support and self-help of student youth. The integration of bibliotherapy into student wellness programs is identified as a promising direction for future research and practice.

Keywords: emotional state, students, reading, bibliotherapy, war.

Проблема Актуальність дослідження впливу читання книжок на емоційний стан обумовлена необхідністю збереження психічного здоров'я і покращення емоційного стану молоді під час війни.

Дослідження останніх років свідчать про погіршення емоційного самопочуття молоді. Так, згідно дослідження Т. Сапельнікової, Н. Кучеренко, С. Кучеренко, значна частина студентів-психологів має ознаки емоційного вигорання [11]. Опитування О. Овчаренко виявило слабкий рівень стресу до війни у 47,9 % молоді [8, с. 78]. Е. Панасенко опублікувала дані, отримані за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R), де показано, що через повномасштабну війну та перехід на дистанційне навчання 52 % студентів відзначають проблеми з соціальними зв'язками та відчувають самотність; 41 % з них вразливі до зовнішніх чинників і переживали стресові ситуації; 46 % – зазначили проблеми з емоційним станом; при цьому виявлені підвищені показники тривожності у 73 % опитаних студентів; а за параметром «GSI» підвищений рівень стресу виявлено у 47 % студентів, а високий – у 24%. Такі результати свідчать про емоційну нестабільність здобувачів вищої освіти та знижену стійкість до стресових ситуацій [9]. Ознаки ПТСР виявлені у студентів за дослідженням О. Г. Шахової і А. А. Гребенюк [14, с. 218]. Н. Жигайло та Т. Шолубка також оприлюднили результати, які свідчать про ознаки сильного стресу у студентів [5, с. 9]. Наше попереднє дослідження також показує підвищену тривогу в студентів: 45,7 % мали середній рівень тривоги з тенденцією до високого, 40 % – високий, у 42,9 % спостерігалися симптоми психічних розладів; у 51,4 % – виявлені ознаки помірно вираженої депресії [13, с. 38-49].

Згадані вище дослідження показують, що студентська молодь в Україні переживає складні емоційні стани, пов'язані з війною. Відтак доцільно шукати ефективні та доступні багатьом інструменти для корекції і самокорекції емоційних станів молоді під час війни.

До ідеї, що таким інструментом може бути читання, нас спонукало знайомство із результатами опитування «Як читають українці під час повномасштабної війни-2023», проведеного дослідницькою агенцією Info Sapiens за запитом Українського інституту книги. Згідно цього опитування, у 2023 р. щодня читали 16 % молоді віком від 16



років, що порівняно з 2020 р. є вдвічі більшим показником. Результати опитування спонукали до думки, що саме війна спровокувала збільшення попиту на книги серед молоді [1, с. 101-102; 8]. Знайомство із іншими дослідженнями про вплив читання, які будуть наведені нижче, підтвердило нашу думку про потенційну ефективність бібліотерапії як цілеспрямованого читання та спонукало до проведення більш розширеного теоретичного та емпіричного дослідження.

Мета статті – навести теоретичне обґрунтування та результати емпіричного дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

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

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день, читання є важливим способом засвоєння знань, накопичених людством, який залишається незмінним незалежно від носія інформації – цифрового чи паперового. Розвиток особистості неможливий без читання і книги [7, с. 104].

Доповнимо це своєю думкою: книга – це не просто набір літер, а індивідуальний інструмент пізнання себе. Тому навіщо варто читати, ми розглянемо на прикладі низки досліджень, які свідчать про позитивний вплив читання на емоційний стан особистості

У березні 2009 року результати емпіричного дослідження, проведеного консалтинговою компанією Mindlab International у співпраці з Університетом Сассекса, засвідчили, що читання є одним із найбільш ефективних засобів психічної релаксації. Протягом експерименту, в якому брали участь добровольці, індукований стрес за допомогою низки когнітивних завдань та фізичних вправ був знижений шляхом застосування різних методів відновлення. Серед усіх протестованих технік, саме читання показало найвищу ефективність – рівень стресу в учасників знизився на 68 % лише за шість хвилин.

За висновками когнітивного нейропсихолога Д. Льюїса, короткочасне читання в умовах тиші сприяє зменшенню частоти серцевих скорочень і розслабленню м'язів, що свідчить про загальне зниження рівня психофізіологічного напруження. Порівняно, прослуховування музики знижувало стрес на 61 %, вживання гарячих напоїв – на 54 %, а піша прогулянка – на 42 %. За словами дослідника, занурення у літературний текст активізує уяву, створюючи ефект зміненого стану свідомості, що дозволяє людині тимчасово відсторонитися від зовнішніх стресогенних чинників [17].



У 2016 році австралійська компанія The Expert Editor презентувала інфографіку про фактори корисності читання для здоров'я, що була опублікована у виданні Business Insider Australia за співавторством Б. Брауна. Представлений матеріал ґрунтується на міждисциплінарному аналізі наукових даних, які свідчать про позитивний вплив читання на когнітивне функціонування та загальний стан здоров'я. Систематичне читання: підтримує нейропластичність мозку, зокрема під час аналізу поетичних текстів; сприяє формуванню здорових сномодельовальних ритуалів (наприклад, читання перед сном), які полегшують перехід до фази сну, за умови уникнення електронних екранів із жорстким освітленням; корелює зі зниженням ризику когнітивних розладів у літньому віці на 32 %, зокрема зменшує ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера; стимулює формування нових синаптичних зв'язків у мозку завдяки необхідності утримувати у пам'яті складні наративні структури, що сприяє поліпшенню короткочасної пам'яті та уваги; демонструє позитивні результати при роботі з особами, які страждають на депресію, особливо у випадку застосування літератури самодопомоги або читання вголос у терапевтичному середовищі; сприяє формуванню мотиваційних настанов, зокрема за рахунок ідентифікації з героїчними персонажами, що може позитивно впливати на поведінкову активність реципієнта у повсякденному житті [16].

Таким чином, результати міждисциплінарних зарубіжних досліджень підтверджують високу терапевтичну та психогігієнічну цінність читання, що має особливу значущість у контексті збереження емоційної стабільності молоді в умовах соціокультурних криз, зокрема – збройного конфлікту. Додаткову підтримку цьому положенню становлять також сучасні праці українських науковців.

Так, у 2022 р. в межах проєкту HAPPYREADERS Ю. Джугастрянською було оприлюднено дослідження під назвою «Читання сьогодні», що мало на меті проаналізувати трансформації читацьких звичок та їхній вплив на емоційний стан особистості в умовах воєнної дійсності. Анонімне анкетування охопило 238 респондентів, і зокрема привернули увагу відповіді на питання: «Після читання я почуваюся...». Згідно з отриманими результатами, 31,5 % учасників дослідження повідомили про відчуття спокою та релаксації; 12,2 % зауважили, що читання сприяє глибшому сну; 10,9 % зазначили підвищення здатності до розв'язання проблем і зростання мотиваційного фону; 8 % – поліпшення концентрації. Ще 8 % респондентів вказали на здатність читання знижувати інформаційне перенавантаження, викликане новинами про війну, а також



можливість «втєчі» до альтернативної реальності через уяву, що сприяє психічному відновленню [2, с. 58-64].

Питання часових витрат на читання у дозвіллевому форматі розглядалося у дослідженні Н. Жигайло та Т. Шолубки. Згідно з отриманими ними результатами, 25 % студентів читають від 30 хвилин до години щоденно, 21 % – від 1 до 2 годин, 19 % – до 30 хвилин, 11 % – понад дві години. Натомість 24 % опитаних не практикують читання задля задоволення [5, с. 11].

У 2023 р. благодійна організація «Клуб Добродіїв» [4] у співпраці з компанією Kantar та за підтримки Plan International реалізувала масштабне соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє». Вибірка включала 600 респондентів віком від 13 до 19 років, з яких 41 % становили представники студентської молоді (21 % – студенти коледжів, 20 % – університетів). На питання про ефективні способи подолання тривожних станів та інформаційного стресу, 14 % учасників назвали читання художньої літератури. Такий результат демонструє, що читання розглядається молоддю як релевантна стратегія саморегуляції в умовах кризи. Варто відзначити, що 13 % респондентів обрали бібліотеку як бажаний простір для неформального спілкування й інтелектуального відпочинку, що додатково підтверджує важливість доступу до книг у молодіжному середовищі [3].

Психологічна служба Національного фармацевтичного університету (НФАУ) у червні 2023 р. провела онлайн-опитування з метою виявлення психологічних механізмів подолання стресу серед здобувачів вищої освіти. Серед множинних відповідей на питання про ефективні стратегії самодопомоги, 18,6 % студентів виокремили читання художньої літератури як дієвий спосіб зменшення тривожності [6, с. 82].

У липні 2023 року ГО «Форум видавців» ініціювала всеукраїнське соціологічне дослідження в рамках проєкту «Підтримка промоції читання в Україні». Вибірка охоплювала респондентів віком від 16 років, які читають книги не рідше ніж кілька разів на місяць. Серед причин читання, що були надані у форматі множинного вибору, найбільшу кількість відповідей отримали такі мотиваційні чинники: задоволення від самого процесу (42 %), прагнення до саморозвитку (41 %) та потреба у психоемоційному відпочинку або відволіканні (28 %) [15, с. 18].

Сукупний аналіз представлених даних опитувань дає можливість стверджувати про системний позитивний вплив читання художньої



літератури на психоемоційне здоров'я особистості в умовах воєнного стресу. Зокрема, спостерігається тенденція до використання читання як методу психологічної саморегуляції, що вказує на можливість його інтеграції в освітні й психотерапевтичні практики. Вказані результати узгоджуються з основними засадами напрямку, відомого як бібліотерапія, що розглядає читання інструментом психологічної підтримки, корекції емоційного стану та стимулювання особистісного розвитку.

Базуючись на вище наведених дослідженнях ми вирішили дослідити вплив читання на емоційні стани студентів. В дослідженні були використані методики оцінки емоційних станів («Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); Методика «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»), а також розроблені авторські анкети «Чому я не читаю?» і «Чому я читаю?», спрямовані на виявлення ставлення до читання та книги у студентів, які читають і тих, хто не читає (М. Скворцова). Зазначені анкети мають подібні питання, які ми зможемо порівняти, і відмінні – для кращого розуміння особистих переконань респондентів.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету (ХНУ) протягом 2023-2024 н.р. Вибірка налічувала 60 студентів віком від 18 до 24 років.

Розглянемо результати анкети «**Чому я читаю?**» першої групи респондентів – тих, хто читають. На перше запитання анкети «Чи вважаєте ви читання корисним і чому?», всі досліджені вказали, що читання є корисним. На питання «Чому?» ми отримали відповіді: 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.

У таблиці 1 наводимо відомості про обсяг часу, який респонденти приділяють читанню.



Таблиця 1

Обсяг часу, приділеного студентами на читання

Питання	Відповіді
Як часто ви читаєте?	щодня – 27 % кілька разів на тиждень – 57 % кілька разів на місяць – 16 %
Скільки часу ви витрачаєте на читання?	до 30 хв – 3 % від 30 хв до 1 год – 47 % більше 1 год – 50 %
Якому формату книг надаєте перевагу?	паперові – 57 % електронні – 43 %

За *Таблицею 1* ми бачимо, що трохи більше чверті досліджених (27 %) читають щодня, трохи більше половини (57 %) – кілька разів на тиждень і 16 % студентів читають кілька разів на місяць. Щодо витраченого часу на читання ми отримали такі відповіді: більшість – 50 % присвячує читанню більше 1 години поспіль, 47 % – від 30 хв до 1 год. і лише 3 % студентів читають менше 30 хв. поспіль. Щодо формату книг, якому надають перевагу респонденти, то 57 % студентів обирають паперові книги, а 43 % – електронні.

Враховуючи, що 84 % студентів є регулярними читачами, ми глибше проаналізували причини, що спонукають до читання, які наведені на *Рис. 1*.

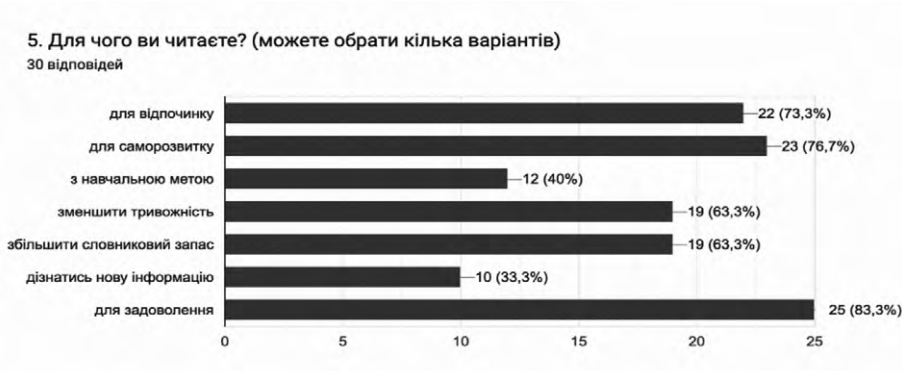


Рис. 1. Гістограма причин, що спонукають до читання, у досліджуваних.

На *рис. 1* ми бачимо, що більшість студентів для задоволення – 83 %, 77 % – для саморозвитку; 73 % – для відпочинку; по 63 % читають



для зменшення тривожності та збільшення словникового запасу; з навчальною метою читають 40 % студентів і 33 % – для отримання нової інформації. Зважаючи, що 83 % читають для задоволення, було запропоновано відповісти, яким видам літератури вони надають перевагу: 57 % – читають наукову та навчальну літературу і 13,3 % користуються довідниковою літературою, що цілком відповідає провідному виду діяльності вибірки – навчання; значний інтерес є до історичної та філософської літератури (по 26,7 % досліджених); окремі досліджені відзначили релігійну, політичну, технічну літературу; але найбільша кількість досліджених – 87 % – віддають перевагу художній літературі. При цьому смакові переваги щодо художньої літератури розподілилися таким чином: переважна більшість досліджених надає перевагу любовним романам – 77 %, детективам – 63 %, психології та / або саморозвитку – 63 %, фентезі – 47 %, триллерам – 40 %, комедії – 37 %, класичним творам – 33 %, біографіям – 23 %, жахам – 20 %, коміксам – 17 %, науковій фантастиці – 13 %, поезії – 7 % та стратегії – 3 %. Аналіз відповідей за іншими питаннями нашої анкети для читаючих студентів подані в *Таблиці 2*.

Таблиця 2

Результати анкетування читаючих студентів

Питання	Відповіді
Чи стала війна поштовхом до читання?	так – 43 % ні – 57 %
Як впливає читання на ваш емоційний стан?	ніяк не впливає – 10 % допомагає заспокоїтись – 90 %
Чи допомагає вам читання позбутися стресу?	так – 93 % ні – 7 %
Які емоції ви зазвичай переживаєте під час читання?	спокій, захопленість, радість, піднесення, здивування, гармонія, зацікавленість, сум, хвилювання, щастя, задоволення, співчуття, полегшення.
Чи обираєте ви книги на основі вашого настрою?	так – 73% ні – 27%
Чи уникаєте ви певних жанрів через те, що вони викликають у вас занепокоєння, тривогу чи інші негативні переживання?	так – 67% ні – 33%



З Таблиці 2 видно, що значна частина опитаних стали читати саме після початку війни – 43 %. Важливо зауважити, що 90 % вибірки зазначили заспокійливий вплив читання на їхній емоційний стан і 93 % – що читання допомагає позбутися стресу. При цьому респонденти назвали емоції, які вони переживають під час читання: спокій, захопленість, радість, піднесення, гармонія, зацікавленість, щастя, задоволення, співчуття, полегшення; і додавали, що емоції залежать від настроїв, які несе у собі книга. 73 % досліджених обирають книги під свій настрій, а 67 % – уникає певних жанрів, які викликають занепокоєння, тривогу та інші негативні стани.

Зазначимо також улюблених авторів сучасної студентської молоді: 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 Аберкромбі, Семон Беккет, Анна Тодд, Стівен Кінг, Ерін Моргенштерн. Можна зауважити, що переважають іноземні автори, з українських зазначена лише Ліна Костенко.

Отже, результати анкетування студентів, які регулярно практикують читання, показало їхні книжкові інтереси, мотивацію до читання, вплив читання на емоції. Було з'ясовано, що читання позитивно впливає на емоційні стани студентів.

Розглянемо результати анкетування «**Чому я не читаю?**» студентів, які не читають.

Перше запитання анкети було таким самим, як і в першій групі – «**Чи вважаєте ви читання корисним, і чому?**». Тут усі досліджувані зазначили, що вважають читання корисним. При цьому як причини корисності читання студенти, які не читають, зазначили: 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. Як можна побачити, відповіді студентів, які не читають, про користь читання збігаються із відповідями читаючих студентів.

На запитання, чому респонденти не читають, були отримані такі відповіді: у більшості з них – 70 % – не вистачає часу на читання; серед інших причин: немає ресурсу, лінь, декрет, не можуть знайти свій жанр, брак цікавої літератури, не сформована звичка до регулярного читання, соціальні мережі. При цьому всі студенти відповіли «так» на запитання «Чи хотіли би ви почати регулярно читати?». Більше того, 90 % студентів мають вдома книги, які планують прочитати, але від-



кладають; а 93 % не погоджуються з думкою, що «цінність читання переоцінена і такий вид дозвілля дарма витрачений час».

Для глибшого аналізу причин, через які студенти не читають, ми запропонували їм назвати види дозвілля, які респонденти обирають замість читання. Провідним виявились фільми та серіали – 43 %, а також активний відпочинок – 30 %; були також зазначені: відеоігри, прогулянки, спорт, соціальні мережі, танці, час у телефоні.

На питання: **«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 друзів, які читають; покупка першої книги, зайві кошти на книги; читацькі челенджі; не можу відповісти. Останній варіант відповіді зустрічався найчастіше. Таким чином, маємо таку ситуацію: студенти хотіли би почати регулярно читати, але значна частина їх не знає, як змотивувати себе розпочати це робити.

Питання **«Чи уникаєте ви читання книг через надання переваги короткому контенту?»** і **«Який негативний досвід, пов'язаний з читанням, відбив у вас бажання читати?»** дозволило частково з'ясувати це. Так, на перше питання більшість – 70 % – відповіли «так», тобто більшість студентів, які регулярно не читають, віддає перевагу короткому контенту, книга ж – це так званий «лонгвід», який може відштовхувати своїм обсягом. Відповіді на друге питання розподілились таким чином: 60 % студентів не мали такого досвіду, інші 40 % дали такі відповіді: «вчителі змушували читати твори, які були нецікавими», «батьки карали книжкою» («поки не прочитаєш певну кількість сторінок, гуляти не підеш»), прочитана література з великим вмістом «води»; залежність від читання та уявного світу.

Розглянемо відповіді наших досліджених щодо читання й емоційних станів у Таблиці 3.

Таблиця 3

Результати анкетування студентів, які не читають

Питання	Відповіді
Як ви вважаєте, книги могли б допомогти вам краще розуміти свої емоції?	Так – 87 % Ні – 13 %
На вашу думку, читання може допомогти зменшити рівень тривожності?	Так – 97 % Ні – 3 %
Якби вам запропонували почати читати відповідну літературу для покращення емоційного стану ви б погодились?	Так – 87 % Ні – 13 %



З Таблиці 3 видно, що 87 % студентів, які не читають, вважають, що книги могли би допомогти їм краще розуміти свої емоції, 97 % – що книги були би корисними для зменшення тривожності. Цікавим є те, що 87 % з них погодилися би прочитати літературу для покращення емоційного стану.

Таким чином, студенти, які не читають, віддають належне читанню як корисному дозвіллю, що може позитивно впливати на їхні емоції, але їм бракує часу та мотивації, щоб розвинути в себе звичку до регулярного читання.

Оскільки наше дослідження стосувалося читання та емоційних станів студентської молоді саме під час війни, ми запропонували відкрите запитання **«Чому на вашу думку, під час війни відсоток читаючої молоді збільшився?»**, на яке отримали такі 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.

В анкеті також було питання про способи заохочення молоді до читання. На нього ми отримали такі відповіді: 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.

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

Порівнюючи відповіді обох вибірок – студентів, які читають, і тих, хто не читає, – варто зауважити, що всі вони визнають користь читання і його позитивний вплив на емоційний стан людини.

Далі ми розглянемо результати нашого дослідження, які були спрямовані на перевірку гіпотези про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із тими, хто не читає.



Так, за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій» (далі в таблицях і рисунках – ШДЕ) було визначено, які групи емоцій переважають у студентів, які читають, і тих, хто не читає (Таблиця 4).

Таблиця 4

Показники усієї вибірки за методикою ШДЕ

Групи	ІПЕ		ІГНЕ		ІТДЕ	
Міра емоційних переживань	студенти, які читають	студенти, які не читають	студенти, які читають	студенти, які не читають	студенти, які читають	студенти, які не читають
Слабка	3 %	17 %	33 %	6 %	33 %	30 %
Помірна	40 %	60 %	44 %	60 %	40 %	37 %
Виражена	44 %	17 %	10 %	17 %	17 %	20 %
Сильна	13 %	6 %	13 %	17 %	10 %	13 %

Примітка. ІПЕ – індекс позитивних емоцій, ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій, ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій.

У Таблиці 4 наведено кількість (у відсотках) досліджених з різною мірою емоційних переживань. Так, у вибірці студентів, які читають, індекс позитивних емоцій (ІПЕ) слабо виражений у 3 % опитаних, помірний у 40 %, виражений у 44 % студентів і сильно виражений в 13 %. Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) 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 %, помірний у 40 %, виражений у 17 % респондентів та сильно виражений у 10 % досліджуваних. Таким чином, у студентів, які регулярно читають, позитивні емоції переважають над негативними.

У студентів, які не читають, бачимо дещо іншу картину. Так, ІПЕ слабкий у 17 %, помірний у 60 %, виражений у 17 % та сильний у 6 % опитаних. ІГНЕ слабо виражений у 6 %, 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. Таким чином, у студентів, які не мають звички регулярно читати, негативні емоції дещо більш виражені, ніж у читаючих студентів. Зауважимо, що це особливо яскраво проявлено у порівнянні індексів позитивних і гострих негативних емоцій; за показниками тривожно-депресивних емоцій відмінність не така виражена, що, вочевидь, пов'язано із війною в країні, але все ж видно, що ІТДЕ у студентів, які читають, дещо нижчий, ніж у тих, не читає.

Ці тенденції підтверджуються і середніми показниками за кожною групою емоцій (Таблиця 5).



Таблиця 5

Середні показники груп емоцій за методикою ШДЕ

Емоції	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Вибірка			
студенти, які не читають	25	23	18
студенти, які читають	30	22	17

Примітка. ІПЕ – індекс позитивних емоцій, ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій, ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій.

З *Таблиці 5* видно, що середні показники за кожним індексом емоцій також відрізняються: у студентів, які читають, ІПЕ є вираженим і складає – 30 балів, у тих, хто не читає, ІПЕ є помірним – 25 балів. Показники ІГНЕ та ІТДЕ різняться в один бал, і є дещо нижчими у студентів, які читають.

Таким чином, можна говорити про те, що в нашій вибірці читання не стільки знижує негативні емоції, скільки підвищує позитивні.

Далі розглянемо результати опитування, отримані за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора в адаптації Т. А. Немчинова (*Таблиця 6*).

Таблиця 6

**Показники тривоги за Дж. Тейлором студентів, які читають,
і тих, хто не читає**

Рівні тривоги	Кількість студентів, які читають	Кількість досліджених нечитаючої вибірки
Низький рівень тривоги	3 %	3 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького)	23 %	13 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого)	54 %	27 %
Високий рівень тривоги	17 %	54 %
Дуже високий рівень тривоги	3 %	3 %

У *Таблиці 6* видно, що серед студентів, які читають, однакова кількість досліджених з низьким і дуже високим рівнем тривоги – по 3 %. Тих, хто читає, із середнім рівнем тривоги більше, ніж тих, хто не читає (77 % і 40 % відповідно). А от досліджених із високим рівнем



тривоги суттєво більше саме серед студентів, які не читають, – 54 % на противагу 17 % студентів, які читають.

Таким чином, показники тривожності у студентів, які читають, у цілому нижчі, ніж у тих, хто не читає, що збігається із результатами, отриманими за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Більш детально про дослідження тривоги у студентів, які читають, і тих, хто не читає, подано в нашій публікації [12].

Представимо результати дослідження за методикою САН, спрямованої на оцінку самопочуття, активності та настрою (Таблиця 7; див. кольорову вкладку 3, Рис. 3 та кольорову вкладку 4, Рис. 1, 2).

Таблиця 7

**Середні показники за методикою САН студентів, які читають,
і тих, хто не читає**

	Самопочуття	Активність	Настрій
студенти, які не читають	4	4,2	4,4
студенти, які читають	4,5	4,2	4,8

Беручи до уваги, що всі показники, що дорівнюють 4 бали й більше, вважаються нормальними, то, на Рис. 3, кольорова вкладка 3, бачимо, що самопочуття у межах норми має 70 % студентів, які читають (21 особа), і 53,3 % (16 осіб) тих, хто не читає. В Таблиці 7, вказано, що середній бал самопочуття у студентів, які читають, трохи більший, ніж у тих, хто не читає (4,5 і 4 бали відповідно).

На Рис. 1, кольорова вкладка 4, активність у межах норми виявлена у 63,3 % (19 осіб) студентів, які читають, і в 60 % тих, хто не читає (18 осіб). В Таблиці 7 показано, що середній бал самопочуття двох груп є однаковим та складає – 4,2 бали.

На Рис. 2, кольорова вкладка 4, бачимо, що настрій у межах норми має 73,3 % студентів, які читають (22 особи), і 63,3 % (19 осіб) студентів, які не читають. В Таблиці 7 показано, що середній показник настрою читаючої вибірки студентів складає трішки вищий, ніж у нечитаючої вибірки – 4,8 і 4,4 бали відповідно.

Таким чином, за методикою САН у студентів, які читають, дещо кращі показники самопочуття і настрою, що узгоджується із результатами за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Показники активності фактично однакові, що узгоджується із результатами анкетування, де серед альтернативних читання видів дозвілля студенти, які не читають, називали спорт і прогулянки.



Розглянемо результати за опитувальником «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, за допомогою якого було досліджено тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Результати подано у Таблиці 8 (кількість досліджених із різними показниками у відсотках) і Таблиці 9 (середні показники).

Таблиця 8

**Показники студентів, які читають, і тих, хто не читає,
за методикою Г. Айзенка**

Деструктивні стани	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Шкали	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС
Низький рівень	30 %	20 %	60 %	40 %	43 %	40 %	33 %	33 %
Середній рівень	67 %	60 %	30 %	47 %	47 %	37 %	57 %	50 %
Високий рівень	3 %	20 %	10 %	13 %	10 %	23 %	10 %	17 %

Примітка. ЧС – студенти, які читають; НЧС – студенти, які не читають.

Таблиця 9

**Середні показники деструктивних станів студентів, які читають,
і тих, хто не читає, за методикою Г. Айзенка (в балах)**

Деструктивні стани Вибірка	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
студенти, які читають	10	8	9	10
студенти, які не читають	8	7	8	9

У Таблиці 8 видно, що низькі показники тривожності мають 30 % студентів, які читають, і 20 %, які не читають, середні – 67 % тих, хто читає, і 60 % – хто, не читає, і високі – 3 % тих, хто читає, і 20 % відповідно, хто не читає. Середній показник тривожності (див. Табл. 9) у студентів, які читають, на 2 бали нижче, ніж у тих, хто не читає



(8 і 10 відповідно). Таким чином, студенти, які регулярно читають, дещо менше тривожні, ніж досліджені, які не мають такої звички. Ці результати узгоджуються із отриманими нами даними за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора.

Показники фрустрації також різняться в обох групах. Так низький рівень фрустрації має 60 % тих, хто читає і 40 % тих, хто не читає, середній – відповідно 30 % і 47 %, високий – відповідно 10 % і 13 %. Середній показник фрустрації (див. *Табл. 9*) у студентів, які читають, на 1 бали нижче, ніж у тих, хто не читає (7 і 8 відповідно). Можна зауважити, що за показниками фрустрації відмінності у вибірках дещо менші, ніж за показниками тривожності, але в цілому студенти, які читають, менше фрустровані, ніж ті, хто не читає.

За показниками агресивності маємо такі результати: низький рівень в обох групах майже однаковий (43 % ЧС і 40 % НЧС), середні показники виявлені у 47 % тих, хто читає, і в 37 % тих, хто не читає, здобувачів вищої освіти, і високі – у 10 % студентів, які читають, і в 23,5 % тих, хто не читає. Середні показники агресивності вибірок різняться незначно – 9 балів у % тих, хто не читає, і 8 балів у тих, хто читає, але в цілому, можна говорити, що рівень агресивності читаючих студентів менший.

Подібна ситуація із показниками ригідності: кількість досліджених з низьким рівнем ригідності в обох групах однакова – 33 %, середні показники мало різняться – 57 % тих, хто читає, і 50 % тих, хто не читає, студентів відповідно, так само і високі показники (10 % і 17 % тих, хто не читає і читає, відповідно); середні показники різняться на 1 бал і є нижчим у читаючих студентів. Таким чином, показники ригідності у читаючих і нечитаючих студентів подібні, хоча знову ж дещо нижчі у читаючих.

Таким чином, результати дослідження за методикою Г. Айзенка показали, що студенти, як читають, дещо менш тривожні, менш агресивні, менше фрустровані і менше ригідні, порівняно із тими студентами, які не читають. Особливо велика відмінність за високими показниками агресивності, які майже вдвічі вищі у студентів, які не читають.

Результати за всіма використаними методами узгоджуються між собою і з даними інших досліджень, які були наведені вище [1-11; 14-17]. Перевірка емпіричних результатів за кутовим перетворенням Фішера ϕ (https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/) підтвердила їхню статистичну значущість.

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив читання на емоційний стан студентів. Про це свідчить як аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень, так і проведена нами емпірична розвідка.



Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна констатувати, що за всіма застосованими психодіагностичними методиками студенти, які регулярно читають літературу, демонструють вищі показники емоційного благополуччя порівняно з тими, хто не займається читанням: у них переважають позитивні емоції, спостерігається нижчий рівень тривожності, кращі показники загального самопочуття та настрою, а також знижені рівні фрустрованості, агресивності та ригідності.

На основі результатів анкетування можна висунути припущення про потенційний позитивний вплив читання саме художньої літератури на емоційний стан студентів.

Водночас слід зауважити, що загальний рівень показників за всіма методиками у двох груп не демонструє яскраво виражених відмінностей. Імовірно, це зумовлено впливом зовнішніх чинників, зокрема, проживанням учасників дослідження в умовах затяжної воєнної реальності протягом майже трьох років, що супроводжується щоденними втратами та психологічним напруженням.

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

Перспективи подальших досліджень убачаються у розробці належних рекомендацій щодо застосування читання для цілеспрямованої допомоги та самопомоги студентській молоді у корекції своїх емоційних станів, розширенні вибірки та діагностичного інструментарію, визначенні, гендерних відмінностей у читацьких перевагах та емоційних станах.

Література:

1. Адаменко М. Читання під час війни: деякі аспекти організації читання за кордоном в роки Першої та Другої світових воєн. *Бібліотечна планета*. 2022. № 4. С. 30–34.
2. *Бібліосвіт*. № 3(83) – № 4 (84) 2022 : інформаційний вісник / Державна бібліотека України для юнацтва ; [редкол.: Г. А. Саприкін (голова) та ін.]. Київ : ДБУ для юнацтва, 2022. 81 с.
3. 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-nastroiy-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 28.07.2024).
4. Дослідження Клубу Добродіїв. Благодійний Фонд «Клуб Добродіїв». URL: <https://dobrodiy.club/novyny/teenagers-research/> (дата звернення: 28.07.2024).
5. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО 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).

6. Котвицька 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. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/14>.

7. Нікітjuk 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.

8. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус*. 2023. № 53. С. 75–81.

9. Поперечна Л. А. Читацький щоденник. *Українська бібліотечна енциклопедія*. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Читацький%20щоденник> (дата звернення: 15.11.2024).

10. Презентація результатів дослідження «Як читають українці під час повномасштабної війни – 2023». *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3772169-presentacia-doslidzenna-ak-citaut-ukrainci-pid-cas-povnomasstabnoi-vijni-2023.html> (дата звернення: 20.06.2024).

11. 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).

12. Скворцова М., Подкоритова, Л. Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 255–263. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-24>

13. Слободянюк М. В. Особливості психічних станів студентів під час війни : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 59 с.

14. Шахова О. Г. Симптоми ПТСР у студентів через рік після початку повномасштабної війни в Україні. *Психологічні читання* : зб. матеріалів IX 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.

15. Юзва Л., Шуренкова А. Аналітичний звіт за результатами Всеукраїнського соціологічного дослідження в межах проекту «Підтримка промоції читання в Україні». Київ, 2023. 53 с.

16. Brown B. 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).

17. 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).



ВКЛАДКА 3

Самопочуття

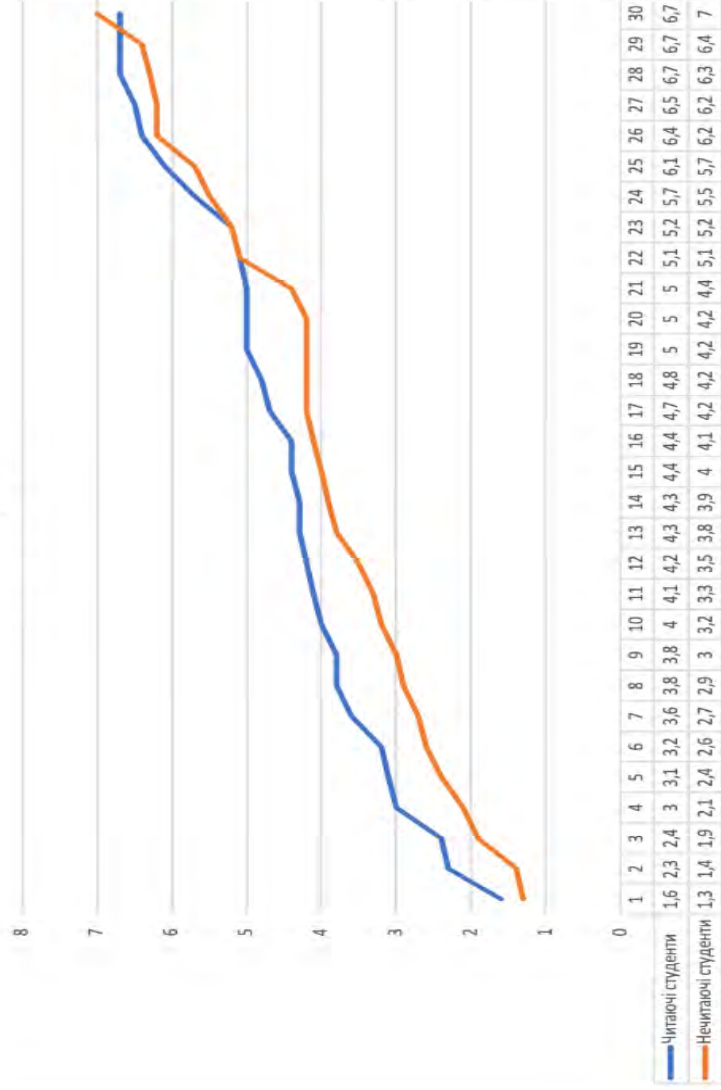


Рис. 3. Порівняльний аналіз самопочуття студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою SAN.

ВКЛАДКА 4

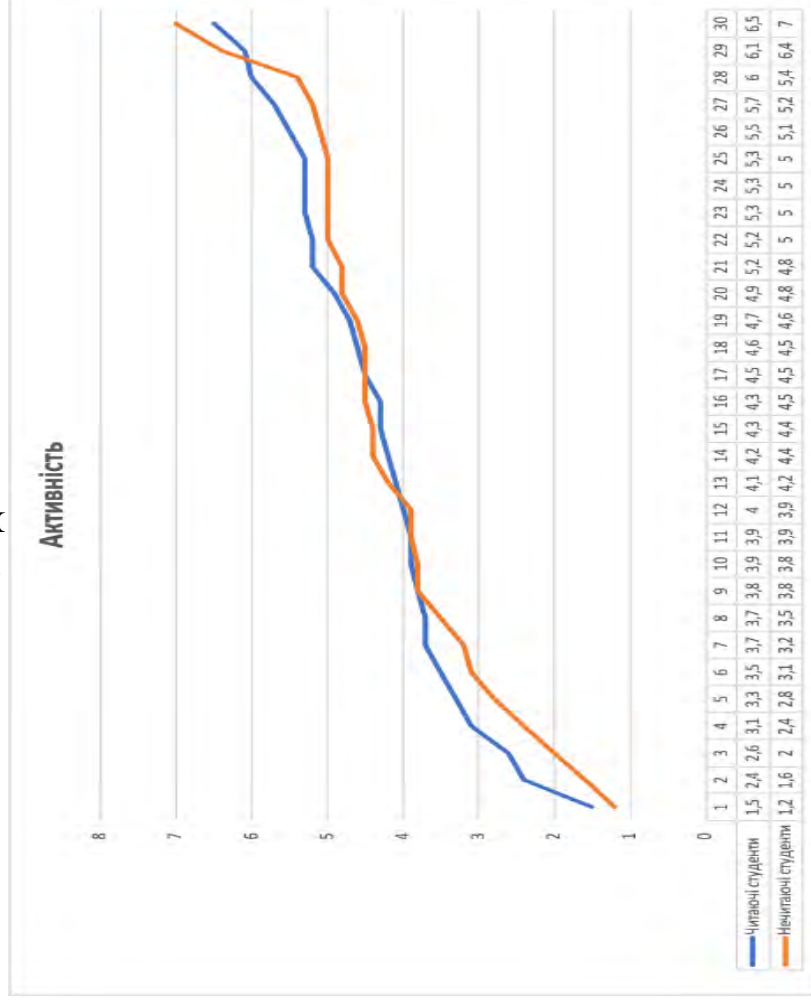


Рис. 2. Порівняльний аналіз активності студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою САН.

ВКЛАДКА 4

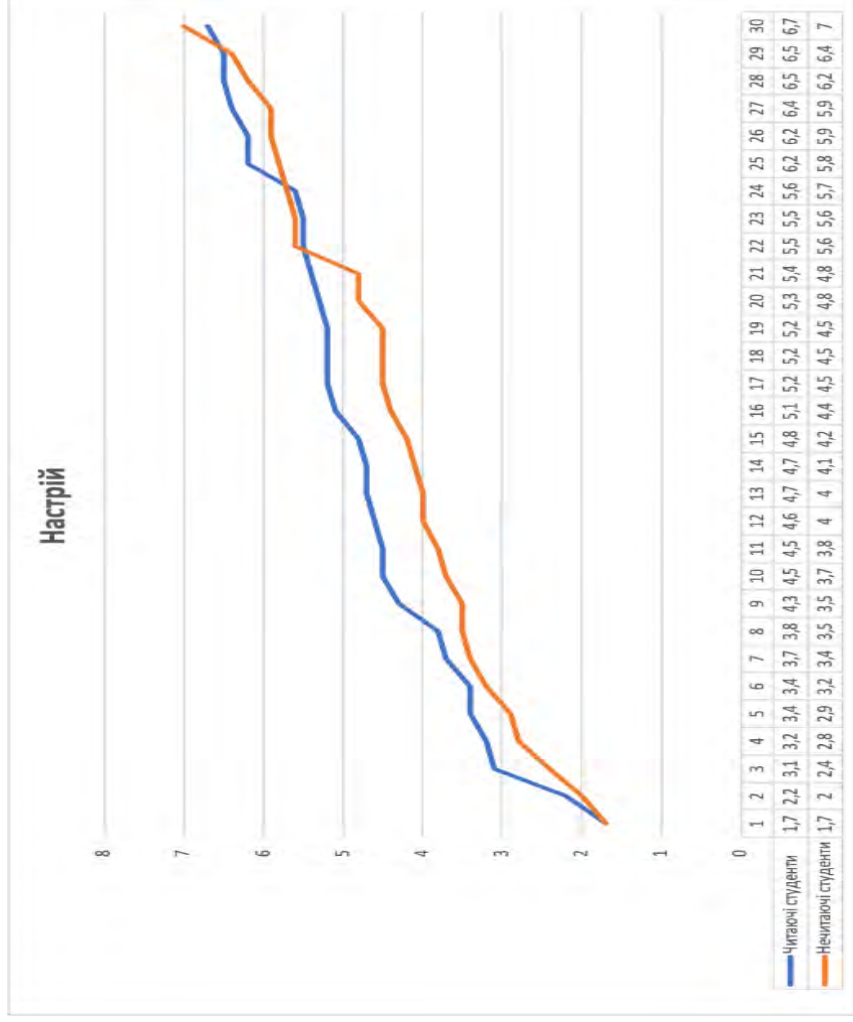


Рис. 2. Порівняльний аналіз настрою студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою САН.