

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

КОТЛУБОВСЬКА АЛЛА ДМИТРІВНА

УДК 316.6:028.9:355.48

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-психологічні чинники динаміки читацьких інтересів молоді в
умовах війни

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна
робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів
і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. Д. Котлубовська

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна
доктор філософії (спеціальність
«Психологія»), доцент кафедри
психології

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ___ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Котлубовська Алла Дмитрівна захистив (ла)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Котлубовська А. Д. Соціально-психологічні чинники динаміки читацьких інтересів молоді в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю «053» Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У роботі досліджено соціально-психологічні чинники, що впливають на зміну та формування читацьких інтересів молоді в умовах воєнної реальності. Розкрито особливості читання як способу емоційної регуляції, подолання стресу та підтримання психологічної стійкості. Проаналізовано вплив інформаційного середовища, воєнного досвіду, рівня тривожності та соціальної підтримки на вибір літератури й читацькі практики. Висвітлено специфіку мотиваційних зрушень, зокрема тяжіння до нонфікшну, патріотичної тематики, психоедукаційних текстів та літератури, що забезпечує емоційний відпочинок.

Також у роботі представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення зв'язку між психологічними характеристиками молоді та динамікою її читацьких уподобань у період війни. На основі отриманих даних розроблено психокорекційну програму гармонізації емоційного стану та розвитку читацької культури молоді, яка включає вправи, техніки саморегуляції, елементи бібліотерапії та психопросвіти. Програма спрямована на підвищення емоційної стабільності, зниження тривожності та формування усвідомлених і здорових читацьких практик.

Ключові слова: читацькі інтереси, молодь, соціально-психологічні чинники, тривожність, емоційний стан, читацька культура.

ANNOTATION

Kotlubovska A. Socio-psychological factors of the dynamics of young people's reading interests in the conditions of war. – Qualification thesis, manuscript.

Qualification thesis submitted for the Master's degree in specialty "053" Psychology, educational and professional program "Practical Psychology." – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The thesis examines the socio-psychological factors that influence the transformation and formation of young people's reading interests in the context of wartime reality. It reveals the specific features of reading as a means of emotional regulation, coping with stress, and maintaining psychological resilience. The study analyses the impact of the information environment, wartime experience, levels of anxiety, and social support on the choice of literature and reading practices. Particular attention is paid to motivational shifts, including the growing interest in non-fiction, patriotic themes, psychoeducational texts, and literature that provides emotional relief.

The thesis also presents the results of an empirical study aimed at identifying the relationship between the psychological characteristics of young people and the dynamics of their reading preferences during the war. Based on the obtained data, a psych correctional program was developed to harmonize emotional states and foster the development of reading culture among young people. The program includes exercises, self-regulation techniques, elements of bibliotherapy, and psychoeducation. It is designed to enhance emotional stability, reduce anxiety, and promote conscious and healthy reading practices.

Keywords: reading interests, youth, socio-psychological factors, anxiety, emotional state, reading culture.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Читацькі інтереси молоді: сутність та фактори формування.....	9
1.2. Психологічні аспекти сприйняття літератури молоддю в кризових умовах	11
1.3. Трансформація читацьких інтересів молоді в умовах війни.....	14
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	19
2.1. Методологія дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни.....	19
2.2. Особливості проведення та процедура дослідження читацьких інтересів молоді.....	25
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОКАЗНИКІВ ІЗ ДИНАМІКОЮ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	27
3.1. Інтерпретація та узагальнення емпіричних результатів.....	27
3.2. Психокорекційна програма гармонізації емоційного стану та розвитку читацької культури молоді	36
Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасної війни українська молодь переживає кардинальні зміни у способі життя, емоційному стані та соціальній взаємодії. Це безпосередньо впливає на їхні читацькі інтереси, які відображають нові психологічні потреби, способи подолання стресу та адаптації до реальності. Читання може виконувати не лише інформативну чи розважальну функцію, а й відігравати роль механізму психологічного захисту та пошуку підтримки.

Дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни є важливим для розуміння того, як змінюються пріоритети у виборі літератури, які жанри та теми стають актуальними, а також який психологічний вплив мають ці зміни. Вивчення взаємозв'язку між читацькими вподобаннями та психологічним станом дозволить глибше усвідомити емоційні та когнітивні особливості молоді в період соціальної нестабільності.

Актуальність цієї проблематики підтверджується сучасними дослідженнями, що аналізують вплив екстремальних подій на психологію людини (А. Бек, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус), а також особливості інформаційної поведінки під час кризових ситуацій (Дж. Брюнер, А. Маслоу). Важливими факторами, що визначають зміни у читацьких інтересах, є рівень тривожності, емоційного вигорання, стресової стійкості та особливості особистісної адаптації до воєнного часу.

Дослідження цієї проблеми є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Розуміння психологічних механізмів зміни читацьких уподобань сприятиме розробці рекомендацій щодо використання літератури як засобу психологічної підтримки та відновлення емоційного стану молоді, що і зумовило вибір теми наукової роботи *«Соціально-психологічні чинники динаміки читацьких інтересів молоді в умовах війни»*.

Мета дослідження: теоретико-емпіричне обґрунтування зв'язку між психоемоційним станом молоді та трансформацією їхніх читацьких інтересів в умовах війни.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми змін у читацьких інтересах молоді під впливом кризових ситуацій та стресових факторів.
2. Здійснити підбір методів та процедур дослідження соціально-психологічних чинників динаміки читацьких інтересів молоді в умовах війни.
3. Визначити психологічні особливості емоційного стану молоді в умовах війни та їхній вплив на формування читацьких уподобань молоді.
4. Розробити психокорекційну програму гармонізації емоційного стану та розвитку читацької культури молоді.

Об'єкт дослідження: читацькі інтереси молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники динаміки читацьких інтересів молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження. Психоемоційний стан молоді в умовах війни опосередковує формування її читацьких інтересів. Підвищені рівні тривожності та стресу можуть зумовлювати зростання інтересу до літератури з мотиваційними, психологічними чи рефлексивними компонентами, тоді як більш стабільний емоційний стан сприяє зверненню до художніх і розважальних жанрів.

Теоретико-методологічна основа дослідження включає концепції психологічної адаптації до стресових ситуацій (Р. Лазарус, Л. Виготський), теорії емоційного регулювання та стресостійкості (А. Бек, Ч. Спілбергер), а також сучасні дослідження впливу інформаційного середовища на психологічний стан особистості (Дж. Брюнер, Г. Гарднер).

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: анкетування, тестування; психодіагностичні методики: анкета дослідження читацьких інтересів молоді; шкала тривожності Спілбергера (STAI), методика «САН» (самопочуття, активність, настрій). Методи статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона, t-критерій Стьюдента.

Наукова новизна одержаних результатів: вперше досліджено взаємозв'язок між рівнем тривожності, емоційним станом та змінами у читацьких інтересах молоді в умовах війни. Визначено основні чинники психологічного впливу на вибір літератури в кризових умовах. Розширено уявлення про роль літератури як засобу психологічної підтримки та емоційного відновлення.

Практична значущість результатів дослідження полягає у розробці рекомендацій для психологів, педагогів та соціальних працівників щодо використання літератури як інструменту емоційної регуляції та підтримки молоді в умовах війни.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота налічує 58 сторінок. Списки використаної літератури налічує 51 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Читацькі інтереси молоді: сутність та фактори формування

Читацький інтерес є важливою складовою пізнавального та особистісного розвитку молоді людини, оскільки впливають на формування її світогляду, моральних цінностей, рівня критичного мислення та здатності до рефлексії. У сучасній психології читацький інтерес розглядається як мотиваційне утворення, яке визначає спрямованість особистості у виборі певних жанрів і тем літературних творів, а також ступінь залучення до процесу читання.

На читацькі інтереси молоді впливає багато факторів, які можна поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні фактори визначаються індивідуально-психологічними особливостями молоді людини. На вибір літератури безпосередньо впливає темперамент, рівень тривожності, емоційний фон, когнітивний стиль, загальна чутливість особистості до певних видів інформації [9]. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної чутливості можуть віддавати перевагу літературі з глибокими психологічними переживаннями, а люди з аналітичним мисленням більше цікавляться науковою чи пізнавальною літературою. Важливими аспектами є також пізнавальна активність і мотивація: одні молоді люди читають для отримання нових знань, інші шукають емоційні переживання в літературі або можливість втекти від реальності через художні твори. Рівень рефлексії та самосвідомості також відіграє важливу роль: чим вищий рівень рефлексії, тим більша ймовірність вибору літератури, яка спонукає до глибокого розуміння власних переживань та емоційного стану.

Значний вплив на формування читацьких інтересів мають і зовнішні фактори. Соціальне оточення, особливо родина, друзі, вчителі та культурне середовище, формують читацькі звички та уподобання молодих людей. Якщо в

сім'ї звикли читати книги, обговорювати літературні твори, то це стимулює розвиток культури читання у молодій людині. Впливають і навчальні заклади: шкільні та університетські програми, літературні гуртки та дискусійні клуби сприяють розширенню читацького кругозору. У сучасному світі значну роль відіграють медіапростір і цифрові технології. Соціальні мережі, книжкові блоги, літературні форуми та алгоритми рекомендацій формують популярні тенденції та впливають на вибір книг [11]. Наприклад, такі платформи, як TikTok чи Instagram, можуть зробити книгу популярною серед молоді, незалежно від її художньої чи пізнавальної цінності.

Іншим важливим фактором є психоемоційний стан особистості та зовнішні обставини, які супроводжують її життя. У кризових ситуаціях, таких як війна, економічна нестабільність чи соціальні потрясіння, емоційна та когнітивна потреба в літературі змінюється. Молоді люди можуть надавати перевагу літературі, яка допомагає їм зрозуміти власний досвід або знайти емоційну розрядку. Наприклад, під час соціальних чи політичних криз може виникнути підвищений інтерес до класичної літератури або творів, які відображають складний людський досвід. Водночас у періоди сильного стресу популярністю можуть стати книги, які є психологічним захистом, особливо фантастика, фентезі чи література з легким сюжетом, що дозволяє відволіктися від реальності.

Тема читання у період війни, особливо в перші тижні повномасштабного наступу, коли суспільство ще перебувало у стані шоку, постійно порушувалась у професійних колах, медіа та соціальних мережах. Багато людей розповідали, що не могли взятися за книгу, або ж досі не повернулися до «важкої» літератури; інші ж, навпаки, занурювалися у нонфікшн чи художні тексти [12]. Пригадується повідомлення від 08.03.2022 про те, що в Києві, попри постійні атаки, відома восьмидесятирічна історикиня Наталя Яковенко працює над першим українським перекладом фундаментальної праці Тита Лівія «Історія від заснування міста» (лат. *Ab urbe condita*). Вона пояснювала це просто: «Так треба», а ще – треба тримати себе в роботі [1].

Поступово коло тих, хто зміг повернутися до читання, розширювалось. Люди читали вголос під час повітряних тривог, обмінювалися книжками та враженнями, збирали літературу для військових, шпиталів, для бібліотек громад, що приймали велику кількість переселенців. У цей період особливо гостро проявився дефіцит якісної, сучасної, добре виданої української книжкової продукції. Можливо, саме через це, відчувши зростаючу потребу, багато українських видавництв взялися за перевидання класики.

Шість ключових причин чому досі читання є один із найактуальніших види заспокоєння і підтримки психічного здоров'я: читання допомагає відволіктися й на мить відірватися від травмуючої реальності; воно активізує мислення й сприяє осмисленню подій; підтримує психічне здоров'я, знижує рівень тривожності, допомагає впоратися з невизначеністю; додає внутрішньої стійкості та витримки; як усталений щоденний ритуал нагадує, що життя продовжується; книги відкривають нові знання й мотивують до розвитку [14].

Крім того, читання зміцнює стресостійкість і виступає важливою практикою соціальної адаптації та інклюзії. Це підтвердили численні дослідження, проведені під час карантину, запровадженого через пандемію COVID-19. У той час зріс інтерес до різноманітних форматів електронних книг, які можна було недорого або й безкоштовно завантажити з онлайн-ресурсів і читати чи слухати у цифровому середовищі. Саме тоді активізувалося вивчення того, як людина сприймає інформацію залежно від типу носія, тобто від різних способів отримання тексту.

Читацькі інтереси молоді – це динамічне явище, яке змінюється під впливом як особистісних характеристик, так і соціокультурного контексту. В сучасних умовах ведення війни цей процес зазнає значних трансформацій, що потребує подальших досліджень та аналізу.

1.2. Психологічні аспекти сприйняття літератури молоддю в кризових умовах

Війна належить до найсильніших соціально-психологічних стресорів, що

впливають на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування особистості. Молодь, яка перебуває у періоді активного формування ідентичності, ціннісних орієнтацій та психологічної зрілості, особливо вразлива до впливу кризових подій. За даними сучасних досліджень UNICEF, молоді люди є однією з груп, які найінтенсивніше реагують на воєнні загрози, демонструючи високий рівень тривожності, емоційної напруги та нестабільності [43]. Умови війни змінюють повсякденний життєвий уклад, знижують відчуття передбачуваності та безпеки, що суттєво впливає на психічний стан та поведінкові реакції молоді.

Емоційні наслідки війни та їхній вплив на сприйняття інформації. Одним із найбільш поширених психологічних ефектів війни є підвищення рівня тривоги, емоційного виснаження та дезорганізація емоційної сфери. Постійний потік загрозової інформації, необхідність швидко реагувати на зміни ситуації, відсутність стабільності створюють хронічний стрес. У молодих людей це може проявлятися у формі підвищеної емоційної збудливості, дратівливості, плаксивості, перепадів настрою або, навпаки, у вигляді емоційної притупленості, відчуття «відключення» від подій.

Вивчення впливу стресу на психоемоційний стан людини свідчить, що тривала дія стресових чинників порушує механізми емоційної регуляції, сприяє формуванню тривожних і депресивних симптомів та знижує здатність переживати позитивні емоції. Це, своєю чергою, зумовлює зміни у поведінкових інтересах молоді, зокрема у читацьких уподобаннях: посилюється потреба у виборі жанрів, що забезпечують емоційну стабілізацію, підтримку або терапевтичний ефект.

Когнітивні зміни в умовах тривалого стресу. Хронічний стрес, пов'язаний із воєнними обставинами, суттєво впливає на когнітивні процеси. Нейропсихологічні дані свідчать, що тривала дія стресорів змінює функціонування мозкових структур, відповідальних за увагу, пам'ять та виконавчі функції, що може позначатися на здатності молоді концентруватися, обробляти інформацію та здійснювати складні пізнавальні операції. Молоді

люди можуть відзначати:

- труднощі з концентрацією уваги;
- уповільнення мислення;
- проблеми з утриманням та обробкою інформації;
- швидку когнітивну втомлюваність;
- зниження мотивації до інтелектуальної діяльності.

Такі особливості впливають і на сприйняття літератури. Частина молоді може тимчасово втрачати здатність читати складні або об'ємні тексти через перевантаженість нервової системи. Інші, навпаки, шукають у читанні спосіб відновлення когнітивного балансу, вибираючи книги, які допомагають структурувати думки, зменшують емоційний хаос або дозволяють уникнути надмірної інформаційної тривоги.

Поведінкові реакції на війну та їхній зв'язок із читацькою активністю. Поведінкові стратегії молоді в умовах війни є надзвичайно різноманітними та залежать від індивідуальних особливостей, соціального оточення та рівня психологічної стійкості. Дослідження про кризову поведінку молоді вказують на такі типи реакції:

Адаптивні реакції – підвищення соціальної активності, волонтерство, прагнення бути корисним, пошук конструктивних способів подолання стресу. У таких випадках читання часто виконує рефлексивну або пізнавальну функцію.

Деадаптивні реакції – соціальна ізоляція, уникнення контактів, відхід у віртуальний простір, залежні форми поведінки (у тому числі надмірне використання соцмереж). У таких умовах читацька активність може знижуватися або набувати фрагментарного характеру.

Компенсаторні стратегії – звернення до мистецтва, музики, літератури та інших засобів психологічного самозаспокоєння. Для частини молоді читання стає формою емоційної підтримки, способом відновити відчуття безпеки або знайти психологічний ресурс.

Література у кризових умовах може виконувати різні функції: від

інформаційної до терапевтичної (бібліотерапія), що підтверджують сучасні психологічні дослідження впливу читання на емоційний стан.

- Позитивні аспекти особистісного розвитку в умовах війни. Попри значний стресовий вплив, воєнні обставини можуть виступати каталізатором психологічного дорослішання. Частина молоді демонструє підвищену відповідальність, розвиток емпатії, переосмислення життєвих цінностей, зростання мотивації до навчання чи самореалізації. У психології цей феномен розглядається як посттравматичне зростання. У подібних випадках читання може сприяти:

- формуванню нової ідентичності;
- осмисленню власного досвіду;
- підвищенню рефлексивності;
- зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів.

Отже, читання у воєнний період набуває не лише інформаційної чи розважальної, а й глибоко терапевтичної та розвиткової функції, підтримуючи адаптаційні процеси та сприяючи особистісному зростанню молоді.

1.3. Трансформація читацьких інтересів молоді в умовах війни

Психологічний стан читача є одним із найважливіших факторів, що визначають читацькі інтереси молоді. Емоційне благополуччя, рівень стресу, тривоги можуть як стимулювати, так і пригнічувати мотивацію до читання, змінюючи жанрові переваги та стиль сприйняття інформації.

У різні періоди життя молодій людині може знадобитися різна література: від легкої, розважальної прози до глибоких філософських чи психологічних творів. Важливо розглянути, як стрес та тривога, впливають на читацьку активність, які літературні жанри стають більш популярними серед молоді під час кризи та які психологічні механізми лежать в основі цих змін.

Вплив стресу на читацькі інтереси є помітним і багатограним. Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної молодої людини, і в умовах високого емоційного напруження читання може виконувати різні функції: виступати в

ролі психологічного захисту, допомагати відволіктися від проблем або стати інструментом для пошуку відповідей на актуальні питання [3]. Таким чином, вибір літератури часто зумовлений емоційним станом людини, її потребою впоратись з переживаннями чи знайти розраду у знайомих сюжетах.

Під впливом стресових факторів здатність людини до концентрації змінюється, що впливає на вибір літератури. У періоди короткочасного стресу молоді люди часто віддають перевагу легкому, ненав'язливому читанню: розважальній літературі, комедійним романам, фантастиці чи детективам. Такі книги допомагають знизити рівень стресу, дозволяють відволіктися від проблем і на деякий час уникнути важких думок.

Водночас когнітивна діяльність змінюється в ситуаціях хронічного стресу. Деякі молоді люди повністю втрачають інтерес до читання, оскільки їхні пізнавальні ресурси спрямовані на подолання труднощів у реальному житті. Інші, навпаки, шукають у книгах інформацію про способи подолання стресу, звертаючись до психологічної літератури, книг по саморозвитку, біографій людей, які впоралися з життєвими труднощами. Особливе значення має література, що пропонує практичні методи боротьби зі стресом, техніки релаксації, психологічної саморегуляції.

Однією з найбільш виразних культурних змін, спричинених війною, стала зміна мовної структури книжкового споживання. Якщо до 2022 року значна частина української молоді читала російськомовну літературу – як у форматі перекладів, так і в оригіналі, – то з початком повномасштабного вторгнення це споживання стрімко втратило легітимність. Російська мова в культурному полі українського суспільства дедалі частіше маркується як мова агресора, носій чужого сенсу та травматичної пам'яті. Відтак відмова від російськомовних книг стала не лише приватним вибором, а й актом символічного спротиву – формою повсякденного патріотизму та самоідентифікації.

Вивчення читацьких інтересів молоді ґрунтується на ряді психологічних і соціокультурних концепцій. Культурно-історичний підхід розглядає читання

як процес активної взаємодії з культурним середовищем, що впливає на когнітивний та емоційний розвиток особистості. Рецептивний підхід підкреслює, що літературні тексти не мають сталого значення, а набувають його в процесі інтерпретації читачем. Така перспективу дозволяє пояснити зміни читацьких уподобань у період кризи: молодь звертається до літератури з метою пошуку смислів, відповіді на актуальні запитання та отримання емоційної підтримки.

Важливу роль у трансформації читацьких інтересів відіграє соціокультурний контекст. Практика читання формується під впливом накопиченого культурного капіталу та домінуючих соціальних дискурсів, які визначають уявлення про цінність різних жанрів і тем. У воєнний період на вибір літератури істотно впливають суспільні настрої, зокрема підвищений рівень тривожності: зростає інтерес до текстів, що допомагають осмислити реальність, знайти емоційну опору або забезпечити психологічний захист.

Психологічний аспект вибору літератури під час стресу ґрунтується на положеннях когнітивної теорії стресу та механізмів подолання. Дослідження у цьому напрямі демонструють, що в умовах кризових ситуацій люди схильні звертатися до текстів, які сприяють зниженню емоційного напруження або формуванню адаптивних стратегій подолання. Такий підхід узгоджується з концепцією впливу когнітивних схем на емоційний досвід: вибір літератури може виконувати функцію регуляції негативних думок і тривоги.

Таким чином, трансформація читацьких інтересів молоді у воєнний час зумовлена комплексним впливом психологічних, соціальних і культурних факторів. Поєднання емоційного стану, рівня тривожності та соціальної реальності визначає, які жанри та теми стають актуальними в той чи інший період часу.

Тривога є поширеним явищем серед молоді, особливо в часи нестабільності та невпевненості в майбутньому. Молоді люди, схильні до підвищеної тривожності, можуть реагувати на це по-різному: одні занурюються в читання, шукають опори в книгах, інші уникають літератури, яка може

посилити їхні переживання.

Загальною тенденцією серед людей із високим рівнем тривожності є звернення до літератури, яка допомагає структурувати їхній внутрішній світ. Це можуть бути книги про розвиток особистості, мотиваційна література, історії успіху або навіть науково-популярні книги, які дають відчуття контролю над реальністю. Однак у ситуаціях підвищеної тривожності молоді люди можуть свідомо уникати літератури зі складним сюжетом, трагічними подіями, психологічно напруженим змістом.

З іншого боку, деякі молоді люди, схильні до катастрофізму, можуть, навпаки, зацікавитися літературою, співзвучною їхньому емоційному стану. Вони читають книги про майбутні катаклізми, соціальні кризи, апокаліптичні сюжети чи навіть літературу з елементами хоррору, тому що такі теми відображають їхні внутрішні страхи та допомагають їм зрозуміти їх.

Зв'язок між психічним станом і мотивацією до читання. Загалом психічний стан молоді безпосередньо впливає не лише на вибір літератури, а й на мотивацію до читання. У періоди емоційної стабільності читання може бути спрямоване на розширення кругозору, пізнавальної активності чи отримання естетичного задоволення. Проте в період психологічної кризи мотивація до читання може змінюватися: для одних воно стає способом втечі від реальності, для інших – можливістю знайти відповіді на важливі питання, для третіх – джерелом емоційної підтримки.

У часи кризи, суспільно-політичних подій особливого значення набувають книги, які допомагають молодим людям зрозуміти та осмислити власний досвід. Тому аналіз взаємозв'язку психічного стану та читацьких інтересів важливий для розуміння поведінкових тенденцій підростаючого покоління, а також для створення програм підтримки, що сприяють збереженню та розвитку культури читання в умовах психологічних труднощів.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових джерел і теоретичних підходів до вивчення читацьких

інтересів молоді показав, що ці інтереси є динамічним явищем, на яке впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До найважливіших внутрішніх факторів належать індивідуально-психологічні особливості людини, рівень тривожності, емоційний стан, мотиваційна спрямованість. До зовнішніх факторів належать соціокультурний контекст, вплив інформаційного простору, сімейне виховання, загальні соціальні тенденції.

Сучасні воєнні умови в Україні спричиняють значні зміни у психічному стані молоді, що, у свою чергу, впливає на її читацькі уподобання. Війна є сильним стресом, який викликає підвищену тривожність, емоційне виснаження та когнітивне перевантаження. У зв'язку з цим молодь змінює читацькі пріоритети, обирає літературу, яка відповідає їхнім емоційним потребам: для когось це стає способом втечі від реальності, для когось – осмисленням власного досвіду чи підтримкою.

Виявилось, що в кризові часи дуже популярними серед читачів стають два основних напрямки літератури: художня література, яка допомагає зняти хвилювання та дарує відчуття захищеності, та науково-популярна та психологічна література, яка дає практичні інструменти для саморегуляції та адаптації. У той же час хронічний стрес може призвести до зниження мотивації до читання або зміщення уваги на короткі текстові формати в соціальних мережах.

Тому зміна читацьких інтересів молоді у воєнний час є природним процесом, зумовленим зміною психічного стану особистості. Це підтверджує необхідність подальших емпіричних досліджень взаємозв'язку між рівнями тривожності, емоційною стабільністю та вибором літератури серед молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни

Для досягнення мети дослідження було обрано наступні психодіагностичні методики:

1. «Анкета для дослідження читацьких інтересів молоді»;
2. «Тест тривожності Спілбергера (STAI)»;
3. «Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій)».

«Анкета для дослідження читацьких інтересів молоді» (див.додаток А).

Була розроблена авторська анкета для аналізу змін у читацьких інтересах молоді у зв'язку із початком повномаштабної війни в Україні. Вона дає змогу зібрати як якісні, так і кількісні дані, охоплюючи велику кількість респондентів у зручному для них форматі. Анкетування дозволяє фіксувати особисті переживання, суб'єктивні оцінки та реальні зміни у поведінці опитаних, що є критично важливим для розуміння трансформації читацьких звичок в умовах війни.

Методика анкетування є оптимальною для дослідження читацьких практик молоді, оскільки поєднує можливість збору структурованих показників із глибинними індивідуальними характеристиками та дає змогу простежити динаміку змін в умовах стресових соціальних процесів.

Застосування опитувальника для вивчення читацьких інтересів молоді є ключовим елементом дослідження, оскільки саме він дозволяє безпосередньо оцінити структурні, змістові та мотиваційні характеристики читацької активності в умовах війни. Читацькі інтереси не є стабільними: вони змінюються під впливом соціальних, емоційних та психологічних чинників, серед яких воєнні події виступають одним із найпотужніших стресогенних факторів. Опитувальник дає змогу виявити, як саме війна впливає на

інтенсивність читання, вибір жанрів, мотивацію звернення до літератури та функції, які читання виконує для молоді у період підвищеної емоційної напруги.

Використання опитувальника є важливим у контексті дослідження, оскільки він дозволяє: визначити рівень читацької активності, тобто частоту читання, тривалість та регулярність звернення до художньої й науково-популярної літератури; проаналізувати змістові пріоритети молоді (жанри, теми, автори), які можуть зазнавати суттєвих змін під впливом воєнного стресу; встановити мотиваційні чинники читання, зокрема: пошук емоційної підтримки, бажання уникнути негативних думок, прагнення отримати інформацію або знайти психологічні ресурси; виявити функції читання у воєнний період, такі як зниження тривожності, стабілізація емоційного стану, самозаспокоєння, ескапізм чи підвищення самоусвідомлення; зіставити читацькі інтереси з показниками тривожності та емоційного стану, отриманими за методиками STAI та САН, що дозволяє встановити системні взаємозв'язки між психоемоційними характеристиками та читацькою поведінкою.

Опитувальник забезпечує нагоду отримати емпірично підтвержені дані щодо того, як саме трансформуються читацькі інтереси молоді під впливом війни, які соціально-психологічні фактори визначають ці зміни та яку роль читання відіграє у підтримці емоційної рівноваги. Цей інструмент є фундаментальним для досягнення мети дослідження, оскільки дозволяє комплексно дослідити динаміку читацьких інтересів та пов'язати її з психологічним станом молоді в умовах тривалих стресових впливів.

Тест тривожності Спілбергера (див. додаток Б).

Для оцінки рівня тривожності використано «Шкалу тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)», яка є одним із найбільш надійних і валідних психодіагностичних інструментів. Ця методика дозволяє диференціювати ситуативну (реактивну) тривожність (тобто стан, що виникає в конкретній ситуації) та особистісну тривожність (стабільну характеристику людини, схильність до тривожних реакцій). Дослідження рівня тривожності є

важливим, оскільки вона безпосередньо впливає на психологічний стан особистості, її емоційний добробут, адаптацію до стресових ситуацій та міжособистісні стосунки.

Тест складається з 40 тверджень, поділених на два блоки по 20 пунктів:

Ситуативна тривожність (STAI-S) – визначає рівень тривожності у момент тестування, тобто реакцію на актуальні події та зовнішні стресори.

Особистісна тривожність (STAI-T) – характеризує стійку схильність до тривоги, що відображає загальну емоційну вразливість та типову реактивність особистості.

Респонденти оцінюють кожне твердження за 4–бальною шкалою, де: 1 – майже ніколи, 2 – інколи, 3 – часто, 4 – майже завжди. Оцінювання проводиться шляхом підсумовування балів для кожної шкали окремо. Чим вищий бал, тим сильніше виражені тривожні переживання у респондента.

Інтерпретація результатів

До 30 балів – низький рівень тривожності.

31–44 бали – помірний рівень тривожності.

45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Застосування «Шкали тривожності Спілбергера (STAI)» у межах цього дослідження є повністю обґрунтованим, оскільки рівень тривожності в умовах війни виступає одним із ключових соціально-психологічних детермінант, що впливають на поведінкові прояви молоді, зокрема на її читацьку активність. Воєнний контекст, інформаційна нестабільність, загроза безпеці та хронічне напруження спричиняють підвищення як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це, у свою чергу, визначає особливості емоційного регулювання, здатність до концентрації, мотиваційні пріоритети та вибір стратегій самопідтримки.

Використання STAI дозволяє комплексно оцінити інтенсивність тривоги та виявити її вплив на динаміку читацьких звичок у молодіжному середовищі. STAI дає змогу чітко розмежувати реактивну тривожність, яка відображає емоційні стани, пов'язані з певною ситуацією (наприклад, реакція на воєнні

події), та особистісну тривожність, що характеризує сталу схильність до переживання хвилювання. Така розповідність є важливою для аналізу, адже різні типи тривожності можуть по-різному позначитися на читацьких інтересах: від зменшення здатності до зосередження – до, навпаки, дієвого використання читання як способу психологічного захисту й зняття напруги.

Включення тесту Спілбергера у дослідження дає змогу:

- визначити психоемоційний фон, у межах якого формуються та проявляються читацькі уподобання молоді;
- оцінити індивідуальні відмінності у переживанні стресу та їх можливий вплив на характер, мотивацію і частоту читання;
- виявити кореляції між рівнем тривожності та інтенсивністю або змістовим наповненням читацької діяльності;
- обґрунтувати доцільність створення психокорекційної програми, спрямованої на зниження тривожності, підсилення психологічного добробуту та оптимізацію читацької активності.

Таким чином, STAI є не лише діагностичним засобом, а й вагомою основою для витлумачення соціально-психологічних механізмів, які визначають плинність читацьких інтересів молоді в умовах війни.

Тест САН (Самопочуття, Активність, Настрій)(див.додаток В)

Тест САН є психодіагностичною методикою, призначеною для оцінки суб'єктивного стану людини на основі трьох основних параметрів: самопочуття, активність і настроїв. Дана методика широко використовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці, спортивній психології, а також для моніторингу емоційного стану в різних професійних сферах. Її застосування дозволяє отримати оперативні дані про зміни в психофізіологічному стані особистості, що може бути корисним для аналізу впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на психоемоційний стан людини.

Тест САН є особливо актуальним у дослідженнях, що пов'язані зі стресом, втому, ефективністю діяльності, адаптаційними можливостями особистості. Методика має високу валідність і надійність, що підтверджено

численними психологічними дослідженнями.

Тест САН складається з 30 пар протилежних за значенням прикметників, які згруповані у три шкали:

амопочуття (С) – відображає суб'єктивне фізичне самопочуття, рівень енергії, загальний тонус та відчуття комфорту чи дискомфорту в тілі.

Активність (А) – характеризує рівень працездатності, фізичну та психічну активність, енергійність або млявість, а також готовність до виконання діяльності.

Настрій (Н) – визначає емоційний стан, домінуючий настрій на момент тестування, загальний емоційний фон і ступінь позитивності переживань.

Респонденти оцінюють свій стан, вибираючи один із семи градацій між двома полярними характеристиками (наприклад, "здоровий – хворий", "бадьорий – втомлений"). Оцінки за кожною шкалою підсумовуються, після чого отримані значення інтерпретуються відповідно до нормативних даних. Високі бали вказують на позитивний стан респондента, тоді як низькі можуть сигналізувати про втому, емоційне виснаження або інші проблеми. Завдяки простоті, швидкості проведення та високій інформативності, тест САН є ефективним інструментом для оцінки психологічного стану особистості в динаміці.

Застосування методики «САН» (Самопочуття – Активність – Настрій) є важливим компонентом вивчення соціально-психологічних факторів динаміки читацьких зацікавлень молоді в умовах війни, оскільки вона дає змогу комплексно оцінити поточний емоційно-енергетичний стан респондентів. Воєнні обставини створюють для молоді тривалий стресовий фон, який проявляється у коливаннях самопочуття, зниженні активності, нестабільності настрою та підвищеній психічній виснаженості. Такі показники впливають на поведінкові реакції, інтереси та здатність до концентрації, зокрема на формування й трансформацію читацьких уподобань.

Методика САН є значущою для цієї тематики тому, що дозволяє:

- визначити загальний емоційний тло, у межах якого відбувається

читацька діяльність молоді;

- сприймати рівень енергетичного потенціалу (активність), що впливає на бажання читати та здатність утримувати увагу;

- встановити міру емоційної стійкості (настрій), яка обумовлює, які літературні напрями обирає молодь – ескапістські, підтримуючі чи інформаційні;

- виявити можливі зсуви у самопочутті як відгук на тривалу дію стресових чинників, пов'язаних із війною;

- зіставити показники САН із рівнями тривожності, здобутими за тестом Спілбергера, щоб точніше окреслити психоемоційні способи впливу на читацькі інтереси.

Завдяки нетривалості, простоті та високій чутливості методика САН дозволяє стрімко зафіксувати актуальний психоемоційний стан молоді, що є особливо важливим в умовах нестабільності та підвищеного напруження. Здобуті висновки допомагають зрозуміти, як самопочуття, активність і настрої змінюють читацьку поведінку та яким чином емоційне перевтомлення чи пригнічений дух можуть збуджувати або, навпаки, зменшувати зацікавленість до читання.

Вибіркову сукупність становлять молоді люди віком від 14 до 28 років, що дозволяє аналізувати особливості їхніх читацьких звичок у контексті сучасних соціокультурних змін. Опитування проводиться за допомогою структурованої анкети, що містить закриті, напівзакриті та відкриті питання. Закриті питання (наприклад, про частоту читання чи улюблені жанри) забезпечують кількісний аналіз, тоді як відкриті питання дозволяють отримати якісні дані про мотивацію та емоційне ставлення до читання.

Дані аналізуються методами математичної статистики (відсотковий розподіл, середні значення) та контент-аналізу (для якісних відповідей). Порівняльний аналіз дозволяє простежити зміни у читацьких інтересах до та після початку війни.

2.2. Особливості проведення та процедура дослідження читацьких інтересів молоді

Відповідно до мети, завдань та гіпотези було проведено емпіричне дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни, яке реалізовувалося поетапно.

Перший етап. Передбачав підготовчі дії, а саме: розробку процедури дослідження; підбір відповідного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни. До групи досліджуваних увійшли 31 респондентів віком від 14 років до 24 років, які є учнями закладів середньої освіти, студентами закладів вищої освіти та молодими спеціалістами. Вибірка формувалася за критеріями добровільної участі та наявності читацького досвіду. Дослідження проводилося очно на базі Малинівська сільська бібліотека філія.

Другий етап передбачає проведення емпіричного дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни. Для цього було застосовано авторську анкету дослідження читацьких інтересів молоді, «Шкалу тривоги Спілбергера» та «тест САН», що дало змогу визначити емоційний стан респондентів і простежити його можливий вплив на вибір літератури.

Задля кількісного аналізу результатів дослідження застосовано методи статистичної обробки даних, зокрема описову статистику, кореляційний аналіз Пірсона та t-критерій Стьюдента.

Під час проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної діагностики: добровільності участі, усвідомленої згоди, анонімності респондентів, конфіденційності отриманих даних, недопущення психологічного тиску та забезпечення можливості відмови від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Перед початком опитування учасникам було надано вичерпну інформацію про мету, завдання, методи та можливі результати дослідження, а також роз'яснено, що зібрані дані використовуються виключно в наукових цілях.

Висновки до розділу 2

Було здійснено теоретичний аналіз методик, що можуть бути застосовані для дослідження трансформації читацьких інтересів молоді в умовах війни. Було обґрунтовано вибір інструментів, які дозволяють оцінити особливості змін у читацькій поведінці, а також можливий вплив психоемоційного стану на ці зміни.

Особливу увагу приділено характеристиці авторській анкеті як основного методу збору даних, що використовується в подібних дослідженнях. Розглянуто її потенціал у фіксації частоти читання, жанрових уподобань та їхньої динаміки в умовах стресових ситуацій.

Також розглянуто методи оцінки психоемоційного стану, зокрема: тест Спілбергера (STAI) та методику САН. Проаналізовано їхню теоретичну обґрунтованість та інформативність у контексті вивчення впливу стресових чинників на поведінкові аспекти особистості. Теоретичний аналіз засвідчує доцільність застосування цих методик у дослідженнях, спрямованих на виявлення змін психоемоційного стану в умовах підвищеної соціальної напруги.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОКАЗНИКІВ ІЗ ДИНАМІКОЮ ЧИТАЦЬКИХ ІНТЕРЕСІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Інтерпретація та узагальнення емпіричних результатів

За умов повномасштабної війни психоемоційний стан молоді зазнає значних змін, що неминуче впливає на їхні захоплення, особливості поведінки та способи емоційного саморегулювання. Читання як доступна форма психологічної допомоги, ескапізму та когнітивної стабілізації може відігравати важливу місію у буденному житті молодих людей. Саме тому у третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз соціально-психологічних факторів, які визначають динаміку читацьких вподобань молоді в умовах війни. Потреба такого аналізу зумовлена тим, що підвищена тривожність, нестабільність емоційних станів та зміна способів взаємодії зі світом можуть суттєво змінити читацьку поведінку, роблячи її більш ситуативною, компенсаторною або, навпаки, ресурсною.

На початковому етапі дослідження було проведено розрахунок описових статистичних показників за шкалами, що відображають рівень читацької активності, тривожності, самопочуття, активності та настрою респондентів. Визначення цих параметрів дозволило окреслити базові характеристики вибірки, виявити загальні тенденції та зрозуміти, як саме психоемоційні реакції, посилені воєнними обставинами, корелюють із читацькими практиками молоді. Представлені статистичні дані є фундаментом для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними та дають змогу глибше осмислити механізми впливу війни на формування читацьких інтересів. У таблиці 3.1 наведено результати описових статистик, отриманих за такими методиками: анкета дослідження читацьких інтересів молоді, «Шкала тривоги Спілбергера» та «Тест САН».

Таблиця 3.1

Описова статистика результатів за методиками: Анкета для дослідження читацьких інтересів молоді; «Шкала тривоги Спілбергера»; «Тест САН»

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Рівень читацької активності	3,412	3	3,4	0,3191	0,564
Реактивна тривожність	50,193	46	52	48,027	6,930
Особистісна тривожність	49,903	54	52	48,690	6,977
Самопочуття	38,677	40	40	40,025	6,326
Активність	39,451	38	39	18,722	4,326
Настрій	43,193	41	43	36,227	6,018

Середній рівень читацької активності становить 3,412, що за наявності незначної дисперсії (0,3191) та середньоквадратичного відхилення 0,564 свідчить про відносну однорідність вибірки та стабільні читацькі практики. Збіг моди (3) та медіани (3,4) підтверджує, що більшість респондентів демонструють помірний рівень залученості до читання. Це може вказувати на те, що читання зберігає для молоді функцію емоційної підтримки та когнітивного відновлення, що є важливим у ситуації тривалого стресу.

Показники реактивної та особистісної тривожності виявилися підвищеними. Середні значення 50,193 і 49,903 відповідно свідчать про високий рівень емоційного напруження. Висока дисперсія (48,027 та 48,690) та значні відхилення (6,930 і 6,977) вказують на значну варіативність

індивідуальних переживань, що є характерним для молодіжного середовища, яке перебуває під впливом соціальної невизначеності та інформаційних загроз. Збіг медіани (52) для обох форм тривожності із високими модами (46 і 54) свідчить, що тривожність є стабільно підвищеною не лише ситуативно, а й як особистісна характеристика. Такий емоційний фон може впливати на динаміку читацьких інтересів, зумовлюючи вибір літератури, яка виконує функцію психологічного захисту, допомагає зняти напругу або, навпаки, забезпечує відволікання від стресових стимулів.

Показники за методикою САН свідчать про нерівномірний розподіл емоційно-енергетичних ресурсів молоді. Найнижчим є рівень самопочуття ($M = 38,677$), що може вказувати на втому або фізичне напруження. Показник активності ($M = 39,451$) демонструє помірну однорідність групи, тоді як настроїв ($M = 43,193$) є відносно вищим, хоча характеризується значною варіативністю ($D = 36,227$). Це свідчить про те, що частина молоді зберігає адаптаційні емоційні ресурси, тоді як інша частина перебуває у стані виснаження.

Психоемоційний стан молоді в умовах війни характеризується підвищеною тривожністю та помірним зниженням фізичного й емоційного тону. Попри це, рівень читацької активності залишається стабільним, що може свідчити про компенсаторну роль читання як засобу емоційного регулювання та пошуку психологічної рівноваги. Виявлена динаміка показників вказує на те, що читацькі інтереси молоді формуються під впливом соціально-психологічних чинників воєнного часу, зокрема підвищеного рівня тривоги, потреби у зниженні стресу та відновленні внутрішніх ресурсів. Таке поєднання емоційних та когнітивних характеристик створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між читацькою поведінкою молоді та її психоемоційними станами.

Для більшої наочності результати подано окремо за рівнями кожної методики. За результатами методики «Анкета дослідження читацьких інтересів молоді» були отримані результати, які подано на рисунку 3.1.

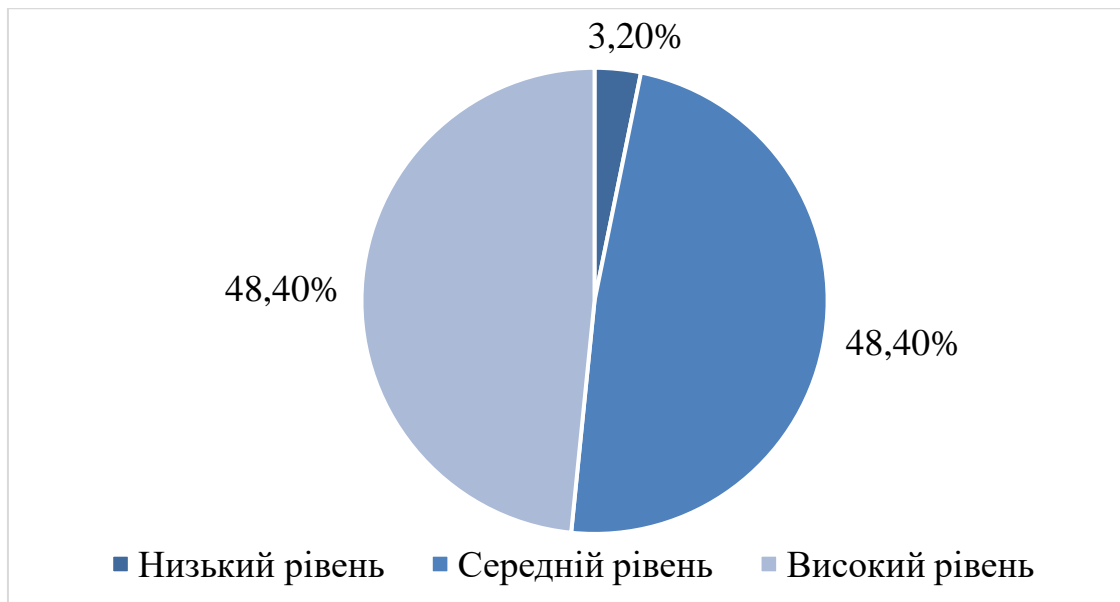


Рис. 3.1. Частотний розподіл рівнів читацької активності

Як видно з діаграми розподілу, лише 1 особа (3,2%) продемонструвала низький рівень читацької активності, тоді як 15 осіб (48,4%) мають середній рівень і стільки ж – 15 осіб (48,4%) – високий. Така структура показників свідчить про загалом позитивне ставлення молоді до читання та його збереження як значущої форми діяльності навіть у кризових умовах.

Респонденти із середнім рівнем читацької активності зазвичай характеризуються епізодичним зверненням до книжок, що часто пов'язане з навчальними потребами, специфічними інтересами чи бажанням короткочасного психологічного відновлення. Для цієї групи читання не є системним, однак воно виконує локальні функції – інформування, відпочинку та частково емоційної регуляції.

Для осіб із високим рівнем читацької активності читання виступає важливою складовою життєвого стилю. Такі респонденти описують читання як засіб інтелектуального розвитку, розширення кругозору, підтримання емоційної рівноваги та пошуку нових смислів. Це узгоджується з сучасними психологічними концепціями, які розглядають читання як форму рефлексивної діяльності та саморегуляції, що особливо актуально в умовах воєнної невизначеності.

Порівняння читацьких уподобань до та після 24 лютого 2022 року

показує, що для значної частини молоді читання набуло додаткових психотерапевтичних функцій. У період військової агресії молоді люди дедалі частіше обирають літературу, яка допомагає впоратися з тривогою, зменшує почуття напруження, дає змогу хоча б тимчасово відчутти безпеку та відновити внутрішню рівновагу. Деякі респонденти відзначають, що книжки в цей період стали для них джерелом надії, емоційної підтримки або натхнення, що демонструє їхню компенсаторну роль.

Загалом отримані результати дають підстави стверджувати, що, попри складні соціально-психологічні умови, пов'язані з війною, читання не втрачає своєї актуальності для молоді. Навпаки, воно набуває більш глибокого особистісного змісту, перестає бути лише формою дозвілля й стає інструментом самопізнання, емоційної стабілізації та внутрішньої стійкості. Це підкреслює важливість читання як ресурсу психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

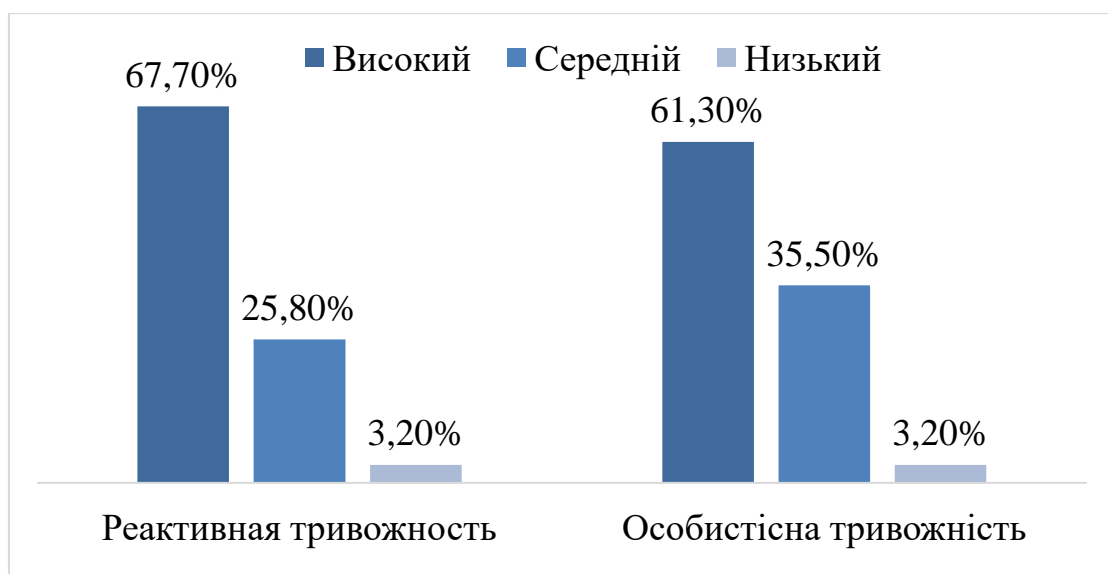


Рис. 3.2. Частотний розподіл рівнів реактивної і особистісної тривожності

За шкалою «Реактивна тривожність» було встановлено, що 1 респондент (3,2%) має низький рівень, 8 респондентів (25,8%) – середній, а 21 респондент (67,7%) – високий рівень реактивної тривожності. Такий розподіл результатів свідчить про те, що більшість досліджуваних відзначаються високою емоційною чутливістю до стресових ситуацій. Особи з високими показниками

цієї шкали схильні гостро реагувати на зовнішні подразники, відчувати занепокоєння, напруження, дратівливість або внутрішній неспокій у ситуаціях невизначеності. Це може бути зумовлено підвищеним рівнем відповідальності, частими змінами життєвих умов чи переживанням подій, які несуть емоційне навантаження.

Висока реактивна тривожність свідчить не лише про схильність швидко реагувати на стрес, а й про певну психологічну вразливість, що може позначатися на поведінці та працездатності. Такі респонденти можуть демонструвати імпульсивність, труднощі з концентрацією уваги та потребу у підтримці з боку оточення.

За шкалою «Особистісна тривожність» було отримано подібну тенденцію. 1 респондент (3,2%) має низький рівень, 11 респондентів (35,5%) – середній, а 19 респондентів (61,3%) – високий рівень особистісної тривожності. Такі показники свідчать, що значна частина опитаних має стійку схильність до тривожних переживань, незалежно від конкретної ситуації. Тобто для цих осіб характерне постійне очікування можливих труднощів, невпевненість у власних силах, підвищена самокритичність і часте відчуття напруги навіть у звичних умовах.

Порівняння результатів двох шкал дає підстави стверджувати, що переважна більшість респондентів перебувають у стані підвищеної тривожності як ситуативного (реактивного), так і особистісного рівня. Це означає, що вони не лише активно реагують на поточні стресори, але й мають внутрішню схильність до тривожного типу реагування. Такий стан може бути наслідком тривалого впливу соціальної напруги, нестабільності, воєнних подій і пов'язаної з ними невизначеності майбутнього.

Отримані результати підкреслюють, що серед сучасної молоді домінує високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що свідчить про потребу в психологічній підтримці, розвитку навичок емоційної регуляції та формуванні стійкості до стресу.

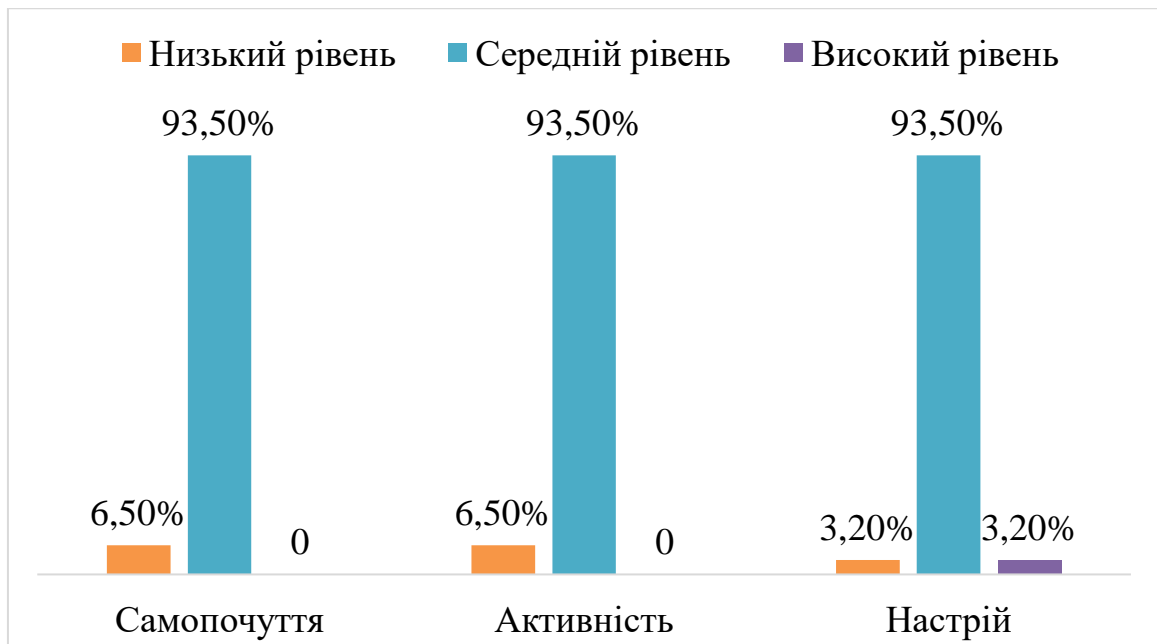


Рис. 3.1. Частотний розподіл рівнів самопочуття, активності і настроїв

Отримані результати показали, що за шкалою «Самопочуття» переважна більшість учасників дослідження (93,5%) мають середній рівень, що вказує на задовільний фізичний стан, відсутність вираженої втоми та стабільний життєвий тонус. Низький рівень самопочуття було зафіксовано лише у 6,5% респондентів, що може бути ознакою тимчасового виснаження або зниження енергетичного потенціалу.

За шкалою «Активність» також переважають показники середнього рівня (93,5%), що свідчить про збереження працездатності, адекватну динаміку психічних процесів і помірну мотивацію до діяльності. Низький рівень активності, виявлений у 6,5% опитаних, може відображати стан перевтоми чи зниження інтересу до оточення.

За шкалою «Настрій» більшість респондентів (93,5%) продемонстрували середній рівень, що характеризує їхній емоційний стан як відносно стабільний та збалансований. Лише 3,2% опитаних мають низький рівень настрою, що може свідчити про тимчасове емоційне пригнічення, тоді як ще 3,2% демонструють високий рівень, який вказує на позитивне емоційне піднесення та оптимістичне сприйняття подій.

Узагальнені результати за методикою САН свідчать про переважно

збалансований психоемоційний стан більшості респондентів, з тенденцією до середнього рівня самопочуття, активності та настрою, що є ознакою адаптованості до актуальних умов життєдіяльності.

У таблиці 3.2 подано результати кореляційного аналізу який показує взаємозв'язки між рівнем читацької активності, тривожності, самопочуття, активність і настроїв.

Таблиця 3.2

Кореляційний зв'язок між рівнем читацької активності, тривожності, самопочуття, активність і настроїв.

	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Самопочуття	Активність	Настроїв
Рівень читацької активності	0,017	0,325*	-0,068	-0,083	-0,002

*Примітка: $p < 0,05$

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем читацької активності та показниками тривожності, самопочуття, активності й настрою спостерігаються переважно слабкі зв'язки, що свідчить про відносну незалежність цих змінних одна від одної. Проте виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем читацької активності та особистісною тривожністю $r = 0,325$ ($p < 0,05$). Це означає, що респонденти з більш вираженою особистісною тривожністю схильні проявляти вищу читацьку активність. Така тенденція може бути зумовлена тим, що читання для осіб із підвищеною тривожністю виконує компенсаторну або захисну функцію, допомагаючи знизити рівень емоційної напруги, відволіктися від тривожних думок, знайти психологічну підтримку.

Інші кореляції між рівнем читацької активності та реактивною тривожністю, самопочуттям, активністю й настроєм не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Це може означати, що ситуативні коливання емоційного стану та фізичного самопочуття не визначають читацьку поведінку молоді в умовах війни.

Читання може виступати як форма емоційної регуляції, що сприяє внутрішній стабілізації людини. Водночас відсутність значущих зв'язків із показниками реактивної тривожності, самопочуття, активності та настрою свідчить про те, що читацька активність не має безпосереднього впливу на ситуативні емоційні стани, а більшою мірою корелює саме з глибинними особистісними характеристиками.

Таблиця 3.2

Кореляційний зв'язок між рівнем реактивної і особистісної тривожності, самопочуттям, активністю і настроєм.

	Самопочуття	Активність	Настрій
Особистісна тривожність	-0,061	-0,038	-0,066
Реактивна тривожність	0,032	0,323*	-0,107

*Примітка: $p < 0,05$

Кореляційний аналіз показав, що реактивна тривожність має статистично значущий позитивний зв'язок із показником активності $r = 0,323$ ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що респонденти з вищим рівнем ситуативної тривожності схильні проявляти більшу активність у повсякденній поведінці. Ймовірно, така тенденція пояснюється мобілізуючим ефектом короткострокового занепокоєння: тривога стимулює до дій, активізує пошук рішень та підвищує активність у певних сферах життя. Можна припустити, що у таких осіб ситуативна тривожність виконує адаптивну функцію, сприяючи швидшій реакції на зміни в оточенні та залученню до активних форм діяльності.

Більшість кореляційних зв'язків між рівнями реактивної та особистісної тривожності та показниками самопочуття, активності й настрою за методикою САН не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що як стійкі особистісні прояви тривожності, так і ситуативні тривожні реакції не є визначальними факторами змін емоційного та фізичного стану молоді.

Отримані результати можна інтерпретувати як прояв адаптаційних

механізмів, характерних для молоді в умовах війни: підвищений рівень тривожності стає звичним емоційним фоном і не завжди впливає на самопочуття або настрої. Це означає, що тривога не є прямим чинником, який визначає читацьку активність чи стилі емоційної регуляції.

3.2. Психокорекційна програма гармонізації емоційного стану та розвитку читацької культури молоді

Важливість створення психокорекційної програми зумовлена як здобутками емпіричного вивчення, так і загальними соціально-психологічними обставинами, у яких опинилася сучасна молодь. Обставини війни помітно підсилюють рівень емоційного напруження, занепокоєння, невизначеності та інформаційного перевантаження. Юні особи особливо сприйнятливі до цих чинників, що відображається у погіршенні самопочуття, коливаннях настрою, зниженні ініціативності та ускладненні механізмів емоційного самоконтролю. Отримані числові дані засвідчують, що значна частка опитаних має вагомий ступінь як ситуативної, так і особистісної стурбованості, що вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній допомозі та заходах, націлених на поновлення внутрішньої рівноваги.

Водночас висновки дослідження демонструють, що читання виконує суттєву рекомпенсуючу роль, сприяючи молоді зменшувати емоційний тиск, впорядковувати власні переживання та відновити відчуття захищеності. Це дає привід бачити читацьку діяльність як психологічний резерв, котрий можливо долучити у корекційно-розвивальну працю. Об'єднання технік емоційного саморегулювання із читацькими та мистецькими практиками створює підстави для формування більш урівноваженого емоційного тла, піднесення спроможності до самопомоги та зміцнення внутрішньої витривалості молоді.

Створена психокорекційна програма є необхідною та слушною, бо вона спрямована на унормування емоційного стану, формування умінь протистояти стресу та розвиток читацької обізнаності як засобу психологічного добробуту за умов тривалої військової непевності.

Мета програми: підвищення рівня психологічного благополуччя молоді шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня особистісної та реактивної тривожності, а також формування усвідомленого ставлення до читання як до ресурсу внутрішньої стабільності та самопідтримки.

Завдання програми:

- Зменшення проявів тривожності, напруження та емоційної нестійкості.
- Розвиток навичок релаксації, усвідомленого дихання, тілесної розрядки.
- Формування позитивного емоційного фону через творчі та читацькі практики.
- Розвиток уміння усвідомлювати власні емоції, приймати їх та конструктивно виражати.
- Стимулювання інтересу до читання як до засобу емоційної підтримки, самопізнання і психологічного росту.
- Підвищення впевненості у власних силах, самоприйняття та внутрішньої стійкості.

Форма проведення: груповий тренінг (4 заняття по 60–90 хвилин).

Обґрунтування необхідності: отримані результати показали, що переважна більшість респондентів мають високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну чутливість і потребу в психологічній підтримці.

Водночас було встановлено, що читання відіграє компенсаторну функцію – допомагає респондентам із високою тривожністю знижувати емоційну напругу, стабілізувати стан і відновлювати почуття безпеки. Психокорекційна програма має бути спрямована на гармонізацію емоційного стану через розвиток навичок емоційної регуляції, роботу з тривогою та зміцнення читацької активності як ресурсу психологічного благополуччя.

Заняття 1. «Я і мій емоційний світ»

Вправа 1. «Знайомство через емоцію»

Мета: створити безпечну атмосферу, розпочати формування групової

довіри, актуалізувати емоційний стан учасників. Хід виконання: Учасники сідають у коло. Тренер пропонує кожному назвати своє ім'я та емоцію, яка супроводжує його сьогодні (наприклад: спокій, напруга, радість, тривога). Після називання емоції учасник коротко пояснює, чому саме ця емоція є провідною. Ведучий дякує кожному та підкреслює важливість щирості.

Міні-лекція «Як працюють наші емоції»

Мета: дати учасникам базові знання про функції емоцій як сигналів про потреби організму.

Зміст: емоції як біопсихосоціальні реакції; роль емоцій у регуляції поведінки; зв'язок емоцій із тілесними відчуттями; чому емоції посилюються у період війни; значення самостереження та емоційної грамотності. Тривалість – 5–7 хвилин.

Вправа 2. «Емоційна мапа»

Мета: навчити учасників розпізнавати власні емоції, фіксувати їх у символічній формі, відстежувати закономірності.

Хід виконання: Кожному учаснику роздаються аркуші та фломастери. Завдання: зобразити у вигляді мапи, кола або схем емоції, які найчастіше виникали протягом тижня. Тренер пропонує позначити: частоту емоції (розміром чи інтенсивністю кольору); ситуації, у яких вона виникала; реакції та поведінкові наслідки. Після завершення учасники коротко презентують свої роботи. Обговорення: що викликало емоції, як вони впливали на самопочуття, чи допомагало читання стабілізувати стан.

Домашнє завдання: «Емоційний щоденник». Учасники протягом тижня щодня фіксують: емоцію дня; подію, що її викликала; реакцію; чи звертались вони до читання і як це вплинуло. Це формує регулярність самостереження та підвищує усвідомлення власних емоцій.

Заняття 2. «Читання як емоційна підтримка»

Обговорення домашнього завдання. Учасники діляться тим, що записали. Тренер звертає увагу на зв'язки між емоціями та вибором літератури.

Міні-лекція «Бібліотерапія: як книги лікують»

Основні тези: читання як спосіб зниження тривожності; роль ідентифікації з героями; катарсис і емоційне вивільнення; книги як джерело нових способів подолання труднощів; читання як безпечне «втеча в інший світ», що відновлює психологічну рівновагу.

Вправа «Цитата дня»

Мета: навчити учасників знаходити емоційну підтримку у художніх текстах.

Хід виконання: Кожен учасник приносить цитату або невеликий уривок з книги. Учасник зачитує цитату і пояснює: чому обрав саме її; які емоції вона викликає; як вона допомагає впоратися з напругою. Група ділиться власними асоціаціями.

Вправа «Мій книжковий герой»

Мета: підвищити самоусвідомлення та знайти позитивні моделі подолання труднощів.

Хід виконання: Учасники обирають героя, який викликає повагу або з яким вони себе ідентифікують. Кожен розповідає: якими рисами герой володіє; як він долає складнощі;– що з його досвіду може допомогти самому учаснику.

Заняття 3. «Керуємо тривогою»

Вправа «Дихання 4–7–8»

Хід виконання: Вдих на 4 секунди; затримка дихання на 7 секунд; повільний видих на 8 секунд. 5–7 циклів. Ефект: уповільнення серцебиття, активація парасимпатичної нервової системи.

Вправа «Моє безпечне місце» (візуалізація)

Мета: створити внутрішній психологічний ресурс.

Хід: Ведучий просить учасників заплющити очі. Уявити місце, де вони почувуються максимально спокійно. Уявити звуки, запахи, кольори. Після завершення – намалювати або описати це місце. Ефект: зниження тривоги, розвиток вміння самостійно відновлювати емоційну рівновагу.

Вправа «Тривога на папері»

Мета: перевести тривожні думки з неструктурованого хаосу у

контрольовану форму.

Хід: Учасники записують тривожні думки. Потім переписують їх у формі раціональної інтерпретації (наприклад: «Я не впораюся» → «Мені зараз важко, але я вже справлявся з подібним раніше»). Обговорення, як змінилося відчуття після переписування. Ефект: формування навички когнітивної реструктуризації.

Міні–обговорення та рефлексія

Запитання:

- Які техніки були найбільш корисними?
- Чи змінився рівень напруги після виконання вправ?
- Як їх можна застосовувати у повсякденному житті?

Заняття 4. Ресурси і внутрішня стійкість»

Вправа «Дерево моїх ресурсів»

Мета: усвідомити власні психологічні ресурси.

Хід виконання: На аркуші учасник малює дерево. Коріння – джерела підтримки (люди, діяльності, книги). Стовбур – особистісні якості, які допомагають долати складнощі. Крона – цілі, мрії, прагнення. Ефект: посилення почуття внутрішньої опори, усвідомлення власних сил.

Вправа «Мій лист собі в майбутнє»

Мета: формувати навички самопідтримки та позитивного прогнозування майбутнього.

Хід: Учасники пишуть лист самому собі, де: підтримують себе; дають поради; нагадують про свої сильні сторони. Лист запечатується й повертається учаснику через певний період (на вибір). Ефект: підвищення самооцінки, розвиток навички саморегуляції.

Вправа «Моя ресурсна книга»

Мета: навчити учасників знаходити у читанні психологічну опору.

Хід: Кожен обирає книгу, яка викликає відчуття стабільності. Пояснює, чому саме вона є ресурсною. Групове обговорення. Ефект: усвідомлене використання літератури як інструменту емоційної саморегуляції.

Ритуал завершення «Слово, що символізує мій стан»

Кожен учасник називає одне слово, яке найточніше описує його теперішній емоційний стан. Ефект – завершення групового циклу, підсилення відчуття єдності та підтримки.

Очікувані результати реалізації програми:

- зниження рівня реактивної та особистісної тривожності;
- підвищення емоційної усвідомленості та здатності до саморегуляції;
- формування позитивного ставлення до читання як ресурсу самопізнання й психологічного комфорту;
- зростання рівня внутрішньої стабільності та впевненості у собі.

Висновки щодо ефективності психокорекційної програми. Розроблена психокорекційна програма гармонізації емоційного стану та розвитку читацької культури молоді має комплексний характер та спрямована на усунення провідних психологічних труднощів, виявлених у ході емпіричного дослідження. Вона поєднує емоційно-регуляційні техніки, елементи арт-терапії, вправи з когнітивної реструктуризації та бібліотерапевтичні методи, що забезпечує її багатовекторний вплив на психоемоційний стан учасників.

Проведення програми дає змогу очікувати такі результати:

1. Зниження рівня реактивної та особистісної тривожності

Заняття, що включають дихальні техніки, візуалізації, вправу «Тривога на папері» та елементи тілесної релаксації, формують у молоді сталі навички подолання гострого емоційного напруження. Участь у програмі сприяє зменшенню фізіологічних проявів стресу, зниженню інтенсивності тривожних думок, підвищенню відчуття контролю над внутрішнім станом та зменшенню реактивності нервової системи. У результаті учасники демонструють здатність більш зважено реагувати на тригери, пов'язані з воєнними подіями, інформаційним перевантаженням та загальною невизначеністю.

2. Підвищення емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції

Регулярні практики емоційного самопостереження (емоційна мапа, щоденник емоцій, вправи з ідентифікації переживань) розвивають у молоді

здатність розпізнавати власні емоційні стани, розуміти зв'язок між емоцією, думкою і поведінкою, конструктивно виражати переживання та застосовувати техніки саморегуляції у повсякденних ситуаціях. Це сприяє стабілізації емоційного фону, зменшенню перепадів настрою та розвитку психологічної гнучкості.

3. Формування позитивного ставлення до читання як ресурсу психологічного благополуччя

Заняття з елементами бібліотерапії («Цитата дня», «Мій книжковий герой», «Моя ресурсна книга») демонструють молоді потенціал літератури як засобу емоційної підтримки, інструменту саморефлексії, способу зниження тривожності та методу пошуку внутрішніх опор. Поступове усвідомлення терапевтичного впливу читання сприяє не лише зростанню читацького інтересу, а й формуванню потреби звертатися до літератури як до стабілізуючого ресурсу в умовах кризи.

4. Посилення внутрішньої стійкості та впевненості у собі

Вправи рефлексивного характеру («Дерево моїх ресурсів», «Мій лист собі в майбутнє») сприяють усвідомленню власних психологічних і соціальних ресурсів, формуванню відчуття внутрішньої опори та підвищенню самоприйняття. Учасники вчаться визначати свої сильні сторони, бачити перспективи розвитку та застосовувати адаптивні копінг-стратегії, що веде до підвищення впевненості у власних можливостях навіть у складних зовнішніх умовах.

5. Розвиток навичок конструктивного подолання стресу

За результатами виконання програми молодь опановує широкий спектр ефективних технік: дихальні методи регуляції, когнітивні прийоми перебудови деструктивних думок, методи психологічного дистанціювання, навички самопідтримки та практики усвідомлення й рефлексії. Інтеграція цих інструментів підвищує здатність молодих людей протистояти стресовим чинникам, запобігає емоційному виснаженню та сприяє загальному покращенню психологічного благополуччя.

6. Поглиблення соціальної підтримки та групової згуртованості

Груповий формат програми забезпечує відчуття приналежності та прийняття, знижує переживання самотності, характерні для періоду війни, та сприяє розвитку емпатії й навичок відкритої комунікації. Можливість безпечного обміну досвідом підсилює терапевтичний ефект занять, а підтримка групи виступає потужним чинником емоційної стабілізації та формування відчуття психологічної захищеності.

Психокорекційна програма є ефективним інструментом гармонізації емоційного стану молоді, яка переживає вплив воєнної реальності. Вона забезпечує зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування усвідомленого ставлення до читання як до засобу психологічного відновлення та внутрішньої стабільності.

Впровадження програми може бути рекомендоване для практичних психологів, фахівців освітніх установ та молодіжних центрів як ефективний засіб підтримки молоді у період соціальної нестабільності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження читацьких інтересів молоді, їх зв'язку з емоційним станом і рівнем тривожності, а також розроблено та представлено психокорекційну програму гармонізації емоційного стану та розвитку читацької активності.

Отримані результати показали, що більшість респондентів зберігають позитивне ставлення до читання, проте інтенсивність читацької активності є переважно середньою. Для значної частини молодих людей читання виконує не лише пізнавальну, а й емоційно-компенсаторну функцію – допомагає впоратися з напругою, тривогою, віднайти внутрішню рівновагу й натхнення. Це особливо актуально в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій, коли читання виступає засобом психологічної підтримки та самопізнання.

Аналіз рівнів тривожності засвідчив, що серед студентської молоді переважають високі показники як реактивної, так і особистісної тривожності.

Такий стан відображає підвищену емоційну чутливість до стресових факторів, невизначеності та зовнішніх загроз. Виявлений статистично значущий зв'язок між особистісною тривожністю та читацькою активністю свідчить про те, що для осіб із підвищеною тривожністю читання може виконувати компенсаторну або терапевтичну функцію, допомагаючи стабілізувати емоційний стан.

Результати за методикою САН показали переважно збалансований психоемоційний стан респондентів, із тенденцією до середніх показників самопочуття, активності й настрою, що свідчить про адаптованість до актуальних життєвих умов. Проте наявність окремих випадків низьких показників самопочуття та настрою підтверджує потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці.

На основі аналізу результатів була розроблена психокорекційна програма гармонізації емоційного стану та розвитку читацької активності молоді. Програма має тренінговий формат і складається з чотирьох занять, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та використання читання як ресурсу психологічного благополуччя. Реалізація програми сприяє розвитку емоційної компетентності, підвищенню рівня самоусвідомлення, формуванню внутрішньої стійкості, а також збагаченню читацького досвіду як одного з чинників особистісного зростання.

Читання виступає ефективним засобом емоційної саморегуляції та підтримки психологічного благополуччя молоді. Розвиток читацької культури в поєднанні з психологічними тренінгами може бути дієвим напрямом у роботі психолога з молоддю, особливо в умовах підвищеної соціальної напруги.

ВИСНОВКИ

Проведене кваліфікаційне дослідження соціально-психологічних чинників динаміки читацьких інтересів молоді в умовах війни дозволило зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що читацькі інтереси молоді є динамічним психічним утворенням, чутливим до впливу соціальних, емоційних та кризових факторів. Умови війни значно підсилюють потребу молоді в емоційній підтримці, стійкості та психологічних способах подолання стресу. Читання у цей період виконує компенсаторну, регуляційну, терапевтичну та когнітивно-стабілізуючу функції, допомагаючи зменшити тривожність, структурувати емоції й відновити відчуття внутрішньої безпеки. Узагальнення наукових підходів підтвердило взаємозв'язок між емоційним станом молоді та змінами в її читацькій поведінці.

2. Аналіз та обґрунтування вибору психодіагностичних методик засвідчили їх релевантність поставленій меті та завданням дослідження. Анкета для дослідження читацьких інтересів молоді забезпечила можливість комплексно оцінити структуру, мотивацію та динаміку читацької поведінки в умовах війни. Тест тривожності Спілбергера (STAI) було обрано для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності як одного з ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на вибір літератури та інтенсивність читання. Застосування методики САН дозволило визначити актуальний психоемоційний стан респондентів, який опосередковує їхню потребу в емоційному відновленні та використанні читання як ресурсу саморегуляції. Сукупність цих методів забезпечила комплексний та багатовимірний підхід до аналізу впливу психоемоційних факторів на читацькі інтереси молоді.

3. Визначено психологічні особливості емоційного стану молоді в умовах війни, які зумовлюють трансформацію читацьких уподобань. Для більшості респондентів характерними є підвищений рівень тривожності, емоційна напруга, коливання настрою та зниження активності. У цих умовах читання

стає засобом емоційного відновлення: молодь частіше обирає літературу, яка сприяє заспокоєнню, рефлексії, пошуку сенсу чи психологічної опори. Таким чином підтверджено, що психоемоційні стани суттєво впливають на інтенсивність, зміст та мотивацію читацької активності.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою Анкети читацьких інтересів, Шкали тривожності Спілбергера та методики САН, показало, що: 67,7 % респондентів мають високий рівень реактивної тривожності; 61,3 % – високий рівень особистісної тривожності; показники самопочуття, активності та настрою відповідають переважно середньому рівню, що свідчить про адаптивність, але й про високу емоційну напругу.

Кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та читацькою активністю ($r = 0,325$), що підтверджує компенсаторну роль читання для емоційно напружених респондентів. Водночас інші психоемоційні показники не мали виражених кореляцій із читацькою поведінкою, що вказує на багатофакторність і суб'єктивність читацьких інтересів.

4. На основі отриманих даних було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на гармонізацію емоційного стану молоді, зниження тривожності та розвиток читацької культури як ресурсу психологічної стійкості. Програма включає елементи емоційної саморегуляції, техніки релаксації, бібліотерапевтичні практики, вправи на усвідомлення емоцій та розвиток внутрішніх ресурсів. Її реалізація сприятиме зниженню емоційної напруги, формуванню навичок самопідтримки та підвищенню мотивації до читання як до способу психологічного відновлення.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням вікових та індивідуальних особливостей читацької поведінки молоді у різні періоди війни, аналізом впливу жанрових уподобань на емоційний стан, а також оцінкою ефективності різних форматів бібліотерапевтичних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2025. № 72. С. 8-21.
URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.01>
2. Ахметова О. Дослідження стресу в період епідемії та карантину. *Психологічний журнал*. 2020. № 4(12). С. 38-51.
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28-36.
4. Богосвятська А. І. Технології прилучення учнів до читання. *Зарубіжна література в школах України*. 2014. № 4. С. 2-9.
5. Бондар О. Психологічні аспекти формування читацької компетентності : монографія. Ліра–К, 2015. 240 с.
6. Бондаренко Ю. В. Соціальні мережі як платформа для популяризації читання серед молоді під час війни. *Інформаційне суспільство*, №3, С. 55-63.
7. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118-124.
8. Гресько М. (2023). Стратегії популяризації дитячої літератури: вплив цифрових трансформацій на читацький досвід. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія.*, Том 19, №4, 118-123.
9. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : Псих.Наук : 19.00.01. Київ, 2017. 249 с.
10. Дідух М. Л. Становлення політичної свідомості молоді в умовах суспільної нестабільності. *Вісник київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2006. Вип. 26. С. 44-49.
11. Довгань О. (2018). Вплив читацьких інтересів на формування читацької самостійності молодших школярів. *Педагогічна освіта: теорія і*

практика, №25(2), С. 208-215.

12. Довгань О., Олинець Т. Читацькі інтереси та їх вплив на формування читацької самостійності. *Іван Огієнко та сучасна наука і освіта*. 2023. Т. 20. С. 235-245. URL: <https://doi.org/10.32626/2309-7086.2023-20.235-245> .

13. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, Вип. 6. Львів, 2020. С. 72-78.

14. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Матеріали VIII регіонального наукового семінару «Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи»*. Львів, 2022. С. 66-68.

15. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія», 2020, №2 (20). DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-418.

16. Ковальчук О. В. (2023). Вплив воєнних дій на читацькі уподобання української молоді. *Сучасна бібліотека*, №4, С. 12-19.

17. Ковч Л. (2018). Читацькі інтереси молоді як складова частина формування духовних цінностей—запорука здорового способу життя. *Соціальні науки всесвіту*, №25(2), С. 208-215.

18. Колишко О. М. Читання як комунікація: загрози та можливості трансформації особистості сучасного читача. *Укр. психол. журн.*—2020.—№ 2 (14).—С. 135-150.

19. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ, 2018. 288 с.

20. Литвиненко Д. М. (2024). Читання як засіб психологічної підтримки молоді під час воєнних дій. *Психологічний вісник*, №2, С. 39-47.

21. Ложачевська О. М., Дікфідан О. Стрес під час війни: теоретичні моделі та практичні підходи до стресостійкості. 2024. С. 304-312

22. Малеева Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.

23. Маркіна С. І. Вигорання, стрес і професійна ідентичність в умовах війни. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності. 2025. С. 177-180.

24. Мачушник О. Читацькі інтереси студентів факультету фізичного виховання і спорту: психологічний пошук. *Житомирський державний університет імені Івана Франка*. 2020. С. 102-121

25. Мельник І. П. Зміни в читацькій культурі молоді під час війни: соціологічний аспект. *Український соціологічний журнал*, 2023., №2, С. 45-53.

26. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. Серія: психологія. 2022. № 3. С. 93-95.

27. Олійник Н. Г. (2023). Трансформація літературних уподобань молоді в кризових умовах. *Літературознавчі студії.*, №6, С. 102-110.

28. Радченко Л. (2023). Читання як життєва стратегія: читання і війна. *Вісник Національної академії наук України*, №3, С. 45-58.

29. Сидоренко Л. М. (2024). Роль бібліотек у підтримці читацьких інтересів молоді в умовах воєнного стану. *Бібліотечний форум України.*, №1, С. 28-34.

30. Сігітова А. А. Моніторинг читацьких інтересів сучасної молоді як чинник впливу на формування ключових європейських цінностей. *Наукове життя України*. 2021, №3, 213-224

31. Сімоненко О. Б. Емоційний стан дітей, які знаходяться в умовах інформаційного тиску. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023.

32. Скворцова М., Подкоритова Л.. Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді в умовах війни. *Psychology Travelogs*, 2023. №4, 255-263.

33. Ткаченко В. О. (2023). Вплив цифрових медіа на читацькі звички молоді в умовах війни. *Медіакультура*, №5, С. 90-98.

34. Турлаков І. Особливості взаємозв'язку психологічних ресурсів у осіб,

що переживають стрес під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 3(65) 2024 Т. 2. С. 175-187.

35. Улічев О. С. Дослідження моделей розповсюдження інформації та інформаційних впливів в соціальних мережах. Системи управління, навігації та зв'язку. Збірник наукових праць. 2018. Т. 4, № 50. С. 147-151. U

36. Хижняк І. Критичне читання в цифрову епоху: методи формування літературної оцінки. *VIII International Scientific and Practical Conference «GRUNDLAGEN DER MODERNEN WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG»*. 2025. С. 208-210.

37. Цигвінцев І. Війна та культура читання покоління «z»: трансформація літературних вподобань та їх політичні наслідки. *Вісник Львівського університету*. 2025. № 60. С. 452-460.

38. Чебаненко Д. (2024). Мотиви читацького вибору молоді Києва після початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну. *Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія»*, №5, С. 77-91.

39. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3 (69). С. 86-103.

40. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. (2024). Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Педагогічна та вікова психологія*, №3, С. 75-89.

41. Шмига Ю., Ковальова О. Читацькі звички підлітків у соціальних мережах: результати опитування. *InterConf*. 2024. № 44(197). С. 242-250.

42. Ящук І. Підтримка інтересу до читання в новому інформаційному середовищі. *Філологічний дискурс*. 2017. Вип. 6. С. 199-211.

43. Barber B. K., Olsen J. A. (2019). Positive and negative psychosocial functioning after political conflict: Examining adolescents of the first Palestinian Intifada. *International Journal of Behavioral Development*, 33(3), p. 243-252.

44. Betancourt T. S., McBain R., Newnham E. A., Brennan R. T. (2019). Trajectories of internalizing problems in war-affected Sierra Leonean youth: Examining conflict and post conflict factors. *Child Development*, 84(2), p. 455-470.

45. Greenwood D. N., Long C. R. (2015). Emotional responses to war-related media among young adults: The role of media exposure, emotion regulation, and empathy. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(4), p. 636-652.

46. Masten A. S., Narayan A. J., Silverman W. K., Osofsky J. D. (2015). Children in war and disaster. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, p. 704-745.

47. Miller K. E., Rasmussen A. (2019). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), p.7-16.

48. Poldinger W. Aspects of anxiety. *Anxiety and tension. New therapeutic aspects*. Basel, 1970. P. 7-21.

49. Punamäki R. L., Tolvanen A., Rönkä A. (2018). Parental war trauma, military violence, and offspring psychosocial well-being: A follow-up study in Palestine. *Child Abuse & Neglect*, 32(7), p. 688-700.

50. Schneiderman N., Ironson G., & Siegel S. D. Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607-628.

51. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Elsevier. 2013. 485 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета дослідження читацьких інтересів молоді

Інструкція: будь ласка, оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій думці.

I. Загальні питання

Вік: ____

Стать: Ч / Ж

II. Основна частина

1. Як часто ви читаєте книги зараз?

1 Ніколи 2 Рідко 3 Іноді 4 Часто 5 Щодня

2. Як часто ви читали книги до 24 лютого 2022 року?

1 Ніколи 2 Рідко 3 Іноді 4 Часто 5 Щодня

3. Якому формату ви надаєте перевагу зараз?

1 Лише паперові

2 Переважно паперові

3 Обидва однаково

4 Переважно електронні

5 Лише електронні

4. Де ви зазвичай берете книги для читання?

1 Купую

2 Користуюся бібліотекою

3 Завантажую безкоштовно

4 Беру в друзів

5 Онлайн-платформи / додатки

5. Яку літературу ви читали найчастіше до 24 лютого 2022 року?

- 1 Художню
- 2 Фантастику / фентезі
- 3 Психологічну
- 4 Документальну
- 5 Іншу

6. Яку літературу ви читаєте найчастіше зараз?

- 1 Художню
- 2 Фантастику / фентезі
- 3 Психологічну
- 4 Документальну / про війну
- 5 Іншу

7. У порівнянні з періодом до війни, наскільки ваш інтерес до читання зріс чи зменшився?

- 1 Значно зменшився
- 2 Трохи зменшився
- 3 Не змінився
- 4 Трохи зріс
- 5 Значно зріс

8. Наскільки ви відчуваєте емоційне напруження, коли читаєте літературу про війну?

- 1 Зовсім ні 2 Рідко 3 Іноді 4 Часто 5 Дуже сильно

9. Читання допомагає мені впоратися зі стресом під час війни.

- 1 Повністю не згоден
- 2 Скоріше не згоден
- 3 Важко сказати
- 4 Скоріше згоден
- 5 Повністю згоден

10. Читання зараз є для мене важливішим, ніж було до війни.

- 1 Повністю не згоден
- 2 Скоріше не згоден
- 3 Важко сказати
- 4 Скоріше згоден
- 5 Повністю згоден

Ключ:

Підсумковий показник—Читацький індекс—обчислюється за формулою:

$$\frac{\text{п.1}+\text{п.2}+\text{п.7}+\text{середнє (п.8,п.9,п.10)}}{5}$$

Це комплексний індикатор, який враховує:

- фактичну частоту читання зараз;
- частоту читання до війни;
- суб'єктивну динаміку інтересу;
- емоційні та регулятивні реакції, пов'язані з читанням.

Індекс відображає як поведінкову складову читання, так і його емоційно-мотиваційну функцію.

Інтерпретація:

- 1,0–2,0 → **Низький читацький індекс**
- 2,1–3,5 → **Середній**
- 3,6–5,0 → **Високий**

Низький рівень — читання виконує мінімальну роль, молодь рідко звертається до літератури, а війна не активувала цього інтересу.

Середній рівень — читання є частиною дозвілля або навчання, але не набуло глибокого емоційного змісту.

Високий рівень — читання стало особистісно значущою діяльністю, засобом емоційної підтримки, рефлексії й психологічної стабілізації.

Додаток Б

Шкала тривожності Спілбергера (STAI)

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених речень і позначте відповідну цифру у графі справа, керуючись тим, як ви почуваетесь у цей момент. Не витрачайте багато часу на роздуми, адже правильних і неправильних відповідей не існує. Варіанти відповідей: ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди».

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напрузі.
4. Я внутрішньо скований.
5. Я відчуваю вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений.
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я надмірно збуджений.
15. Я не відчуваю скутості, напруги.
16. Я задоволені.
17. Я стурбований.
18. Я надто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим.
23. Я легко засмучуюсь.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Мене турбують можливі труднощі.
29. Я надто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю цілком щасливим.
31. Я все приймаю близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я почуваюся беззахисним.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я буваю задоволений.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Буває, що я почуваюся невдахою.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Додаток В

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Оцініть свій поточний стан за наведеними характеристиками, використовуючи шкалу від -3 до +3:

Виберіть визначення, яке найточніше відображає ваші відчуття в цей момент. Відповідайте швидко, не роздумуючи довго. Правильних і неправильних відповідей немає.

Типова картка методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесиленний
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурний
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні

низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1		Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3		Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.