

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-24>

УДК 159.942

Мар'яна СКВОРЦОВА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0004-3039-4490>
e-mail: mariana.slobodianiuk@gmail.com

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>
e-mail: podkorytova@khmnu.edu.ua

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті подано короткий огляд досліджень емоційних станів студентської молоді під час війни. Показано, що емоційні стани студентів за час повномасштабного вторгнення погіршилися. Подано також аналіз наукових праць про можливості позитивного впливу читання на людську психіку. Відповідно було організовано і проведено власне емпіричне дослідження, спрямоване на дослідження впливу читання на емоційні стани студентської молоді під час війни. В узагальненому вигляді представлено результати цього емпіричного дослідження про вплив читання на емоційні стани молоді, зокрема на тривогу. Виявлено, що, за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т. Немчинова читаючі студенти є менш тривожними, ніж нечитаючі. У них також кращі настрої, менш агресія, фрустрація, ригідність.

Ключові слова: емоційний стан, читання, студентська молодь, психологічна самопомога, емоції, тривога, війна.

Mariana SKVORTSOVA, Larysa PODKORYTOVA

Khmelnyskyi National University

RESEARCH ON THE IMPACT OF READING ON THE LEVEL OF ANXIETY OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

The article provides a brief overview of studies of the emotional states of student youth during the war.

It was found that such extreme conditions as war are characterized by a high level of emotional tension, which, in turn, produces the following emotional states: fear, panic, anxiety, stress, frustration. These states negatively affect the general well-being of the individual and are reflected in the instability of emotional response.

It is shown that during the full-scale invasion, the emotional states of the Ukrainian population and students in particular worsened, in particular, the level of anxiety, depression, emotional instability increased, and resistance to stress factors decreased. This prompted the search for existing psychological tools that can be used as accessible self-help.

Scientific works on the possibilities of the positive impact of reading on the human psyche were analyzed. Accordingly, an own empirical study was organized and conducted,

aimed at studying the impact of reading on emotional states, in particular anxiety, of student youth during the war. The results of this empirical study on the impact of reading on the emotional states of young people are presented in a generalized form.

It was found that, according to the method of measuring the level of anxiety of Taylor in the adaptation of T. Nemchynov, reading students are less anxious than non-reading ones. Reading students also have a better mood, less aggression, frustration, rigidity.

Prospects for further research in this direction consist in a more detailed study of the impact of reading on other emotional states of students, in particular by gender, professional orientation, course of study. It is also important to develop recommendations for the use of reading as a means of self-help to improve the emotional state of student youth in war conditions.

Keywords: *emotional state, reading, students, psychological self-help, emotions, anxiety, war.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Велика війна в Україні триває майже три роки, і є ключовим стресовим чинником для українського населення. Попри те, що частина суспільства адаптувалася до життя в умовах війни, багато українців і українок залишаються вразливими до подій у країні. За даними Міністерства охорони здоров'я, понад 15 мільйонів громадян потребуватимуть психосоціальної підтримки, через погіршення психічного стану [10]. Зокрема зазнає погіршення психічного здоров'я студентство. Особливо вразливими тут є студентська молодь з прифронтових, окупованих і деокупованих територій, в яких спостерігається травматична реакція на повітряні тривоги, вибухи та ракетні обстріли; студенти, що є внутрішньо переміщеними особами, та студенти-біженці, які були вимушені покинути рідний дім та адаптуватись до нового життя; а також уся студентська молодь, яка зазнала різноманітні травматизації через війну.

Враховуючи, що емоційна сфера особистості в період війни має тенденцію до нестабільності, переживання негативних емоційних станів може стати перешкодою для успішного навчання здобувачами вищої освіти. Щоб успішно навчатися у вищі, необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, психічних процесів і не тільки пізнавальних, а й емоційних та вольових, що в свою чергу залежать від емоційного стану, в якому перебувають студенти [7].

При цьому варто пам'ятати, що багато людей досі знаходяться під впливом міфів про психологію та психологів і не готові звертатися за відповідною фаховою допомогою. Таким чином, постає потреба у пошуку належних психологічних ресурсів, які можуть покращувати психічне здоров'я населення. Одним з цих ресурсів виявилось читання, дослідження впливу якого допоможе зрозуміти доцільності його використання для покращення емоційних станів студентської молоді.

Аналіз досліджень та публікацій

Над теоретичним дослідженням емоційного стану, працювали В. Гаврилькевич та О. Фірстова, над емпіричним – О. Кокур та О. Безверхий, емоційні стани в екстремальних умовах досліджувала А. Колотуша. Симптоми тривожного розладу та депресії у студентської молоді під час війни вивчали такі науковиці, як С. Тертишна та О. Чернякова, а в праці А. Тарасової представлені результати дослідження тривожності у студентів. Стресові стани студентства під час війни досліджувала Е. Панасенко. Вивченням аспектів впливу читання на емоційний стан займалися А. Моргун, А. Петрова, Д. Льюїс, Н. Жигайло та Т. Шолубка. Дослідження емоційних станів українського студентства сьогодні набуло особливої актуальності, і є значна кількість відповідних публікацій, зокрема із конкретними пропозиціями і вправами для подолання стресових станів, психологічної самопомоги в умовах війни тощо. Разом із тим бракує інформації про можливості застосування цілеспрямованого читання (бібліотерапії), зокрема в умовах війни, орієнтованого на покращення емоційного стану студентської молоді.

Формулювання цілей статті

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження щодо впливу читання на рівень тривоги у читаючих та нечитаючих студентів.

Виклад основного матеріалу

За результатами соціопитування ZN.UA, проведеного Центром Разумкова, за 2024 рік психологічний стан 55,8% опитаних українців погіршився, причиною стала втома від війни та постійного стресу [1]. Тому покращення емоційного стану населення на даний момент є важливою психологічною проблемою, оскільки від цього залежать загальні суспільні настрої, які формують масову свідомість українців та студентської молоді включно.

Для початку варто ознайомитись із визначенням провідного поняття статті – «емоційного стану». Ми звернулись до праці В. Гаврилькевича і О. Фірстової, де науковцями зазначено, що «емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; сукупність емоційних ознак, рис, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін.; емоційне самопочуття або настроїв особистості» [2]. Саме цього визначення ми дотримуємось у нашій роботі.

Беручи до уваги твердження, що емоційний стан зумовлюють певні обставини, виникає запитання про те, які емоційні стани зумовлює війна. В екстремальних ситуаціях, як зазначає А. Колотуша, емоційні стани здебільшого є дестабілізаційними та набувають інших реaguвань, значень, сенсів і захисних механізмів. Екстремальні умови, такі як війна, характеризуються високим рівнем емоційної напруги, що, продукує такі емоційні стани: страх, паніку, тривогу, стрес, фрустрацію [4]. Ці стани негативно впливають на загальне самопочуття особистості та відображаються в нестабільності емоційного реaguвання.

Наведемо кілька відповідних досліджень для ілюстрації вище сказаного. Так, О. Кокун і О. Безверхий підтвердили негативний вплив війни на психічне здоров'я студентів у своєму дослідженні за 2023 рік, за результатами якого емоційний стан погіршився у 78% респондентів, а 30% студентів відзначили погіршення власних життєвих перспектив [3].

Е. Панасенко при дослідженні «стресових станів українського студентства» у 2023 році виявила підвищений рівень стресу у 47% досліджуваних, і високий – 24% студентів. Результати свідчать, що у досліджених студентів спостерігається емоційна нестабільність і низька стійкість до стресових чинників [6].

А. Тарасова у 2024 році при дослідженні тривожності у студентів в умовах війни виявила високий рівень реактивної тривоги у 54,2% досліджуваних і особистісної тривожності – у 58,3% досліджуваних. Отримані результати вказують на високий рівень тривожності, який спостерігається у переважної частини студентів і може впливати на загальне самопочуття, навчальний процес і соціальну активність молоді [8].

С. Тертишна та О. Чернякова довели негативну динаміку впливу екстремальних умов через дослідження особливостей психічного здоров'я студентів під час війни та отримали наступні показники: у 10% досліджуваних відсутні симптоми тривожного розладу і депресії, у 65% студентів присутні симптоми тривожного розладу легкого ступеню та легкої депресії, у 25% спостерігаються ознаки тривожного розладу середньої важкості та депресії [9].

Сучасні українські дослідження підтверджують нашу думку про те, що студентська молодь потребує покращення емоційного стану, але через перенасичення інформаційного простору популяризацією психологічної допомоги, настрої суспільства різняться: частина населення підтримує та пропагує відновлення ментального здоров'я, інша частина упереджено ставиться до покращення свого психічного

стану, через соціальну стигму «сильні не ходять до психотерапевта» [10].

Це спонукало до пошуку існуючих психологічних інструментів, які можна застосовувати для самопомоги, аби покращити емоційний стан. Таким інструментом виявилось читання. Зокрема А. Моргун і А. Петрова відзначають такі *аспекти впливу читання на емоційний стан* [5]: засіб для зняття стресу та відновлення емоційної стійкості; простір для творчості та фантазії; вид самозадоволення та відпочинку; розвиток адаптивності через читання різноманітної літератури; сприяння формуванню емоційної саморегуляції; розвиток когнітивних навичок та мовлення; емоційна підтримка через соціальну читацьку спільноту; розвиток емпатичності та толерантності; покращення загального емоційного самопочуття; формування самосвідомості та самоідентифікації.

Виходячи з вище наведених даних, нами було проведено емпіричне дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді. Було порівняно результати студентів, які читають книги, (далі за текстом «читаючі студенти») та студентів, які не є читачами (далі за текстом «нечитаючі студенти»).

У дослідженні взяли участь 60 студентів Хмельницького національного університету. При цьому вибірка була сформована так, що 30 досліджених – це читаючі, й інші 30 досліджених – нечитаючі студенти. Для дослідження було застосовано методику вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т. Немчинова, що дозволила нам визначити рівень тривоги респондентів. Результати проведеного емпіричного дослідження представлені на рисунку 1.

За рисунком 1, ми бачимо, що кількість досліджених із низьким рівнем тривоги і серед читаючих студентів (перша група), й серед нечитаючих студентів, (друга група), однакова – 3%. Середній рівень тривоги з тенденцією до низького виявлено у 23% досліджених першої групи і 13% – другої групи студентів. Середній рівень тривоги з тенденцією до високого виявлено в 54% студентів-читачів та 27% серед студентів, які не читають. Високий рівень тривоги виявлено в 17% читаючих і 54% нечитаючих респондентів. Показники дуже високого рівня тривоги ідентичні низькому та становлять 3% в обох групах досліджуваних. Проаналізувавши отримані результати, можемо зробити висновок про те, що студенти, які регулярно читають, мають нижчий рівень тривоги, ніж студенти, які не люблять читати.

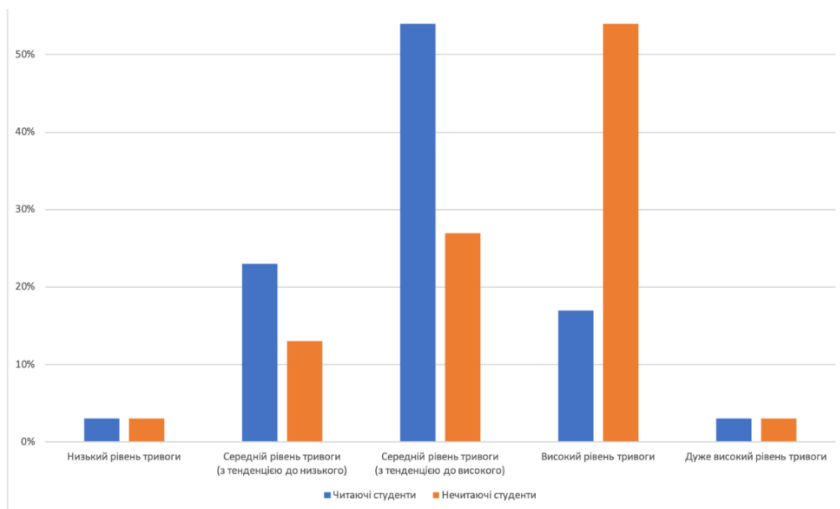


Рис. 1. Результати вимірювання рівня тривожності

Нами також було досліджено, що у студентів, які регулярно читають книги, переважають позитивні емоції, ліпше самопочуття та настроїв, нижчий рівень фрустрації, агресивності та ригідності у порівнянні з нечитаючими студентами.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати теоретичного дослідження показують, що емоційний стан студентської молоді потребує покращення, адже в цілому показник тривожності у дослідженій вибірці студентів доволі високий. Але при цьому внаслідок нашого емпіричного дослідження, з'ясовано, що рівень тривожності у читаючих студентів нижчий, ніж у нечитаючих, що вказує на сприятливий вплив читання на цей емоційний стан студентської молоді.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у дослідженні впливу читання на інші емоційні стани студентів та розробці рекомендацій щодо застосування читання, як засобу поліпшення емоційного стану студентської молоді в умовах війни.

Література

1. Андрейців І. Наскільки погіршився психологічний стан українців за рік і які основні причини – опитування. *LB.ua*.

URL: https://lb.ua/health/2024/07/22/625411_naskilki_pogirshivsvya_psiholo_gichniy.html (дата звернення: 13.11.2024).

2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги* : науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84> (дата звернення: 13.11.2024).

3. Коқун О. М., Безверхий О. С. Особливості взаємозв'язків показників психологічного здоров'я та інтенсивності негативного впливу війни у студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том. V. Вип. 23. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 57-63. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737012/1/zbirka_2023.pdf#page=57 (дата звернення: 13.11.2024).

4. Колотуша А. Є. Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах. *Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції*. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Диференціальна і спеціальна психологія», Підсекція «Практичної та клінічної психології», Підсекція «Соціальна психологія», Підсекція «Педагогічні науки» (м. Одеса, 24-28 квітня 2023 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 329-335. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37204> (дата звернення: 13.11.2024).

5. Моргун А. В., Петрова А. В. Вплив читання на емоційний стан. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : збірник тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мукачєво, 20 квітня 2024 року) / гол.ред. Т.Д. Щербан. Мукачєво : МДУ, 2024. С. 69-72. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11480> (дата звернення: 13.11.2024).

6. Панасенко Е. А. Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 12-15 травня 2023 р.). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 37-40. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41162/Olefirenko%20T.%20O.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 13.11.2024).

7. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / уклад.: Л. М. Яворовська, Р. Ф.

Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

8. Тарасова А. В. Тривожність студентів в умовах війни. Інноваційні проекти для економічного відродження та конкурентного розвитку України : зб. доп. 91-ї щорічної студентської наукової конференції (м. Київ, 15 квітня – 19 травня 2024 р.). Київ : КНЕУ, 2024. С. 156-158. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7073f82-4fc0-442e-afea-a21ec625ae9e/content> (дата звернення: 13.11.2024).

9. Тертишна С. О., Чернякова О. В. Особливості психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (Zagreb, Croatia, July 26, 2024). Zagreb. 2024. С. 76-78. URL: <file:///Users/user/Downloads/11.pdf> (дата звернення: 13.11.2024).

10. Ukrinform. Зеленська про програму ментального здоров'я: Виявилося, що «сильні не ходять до психологів». Укрінформ - актуальні новини України та світу. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalno-go-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html> (дата звернення: 13.11.2024).

References

1. Andreitsiv I. Naskilky pohirshyvsvia psykhologichnyi stan ukraintsiv za rik i yakі osnovni prychny – opytuvannya. LB.ua. URL: https://lb.ua/health/2024/07/22/625411_naskilki_pogirshivsvia_psihologichniy.html (data zvernennia: 13.11.2024).
2. Havrylkevych V., Firstova O. Emotsiini stany osobystosti: teoretichne doslidzhennia fenomenu. Psykhologichni travelohy : naukovyі zhurnal. 2023. № 2. S. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84> (data zvernennia: 13.11.2024).
3. Kokun O. M., Bezverkhyy O. S. Osoblyvosti vzaiemozv'iazkiv pokaznykiv psykhologichnoho zdorov'ia ta intensyvnoyi nehatyvnoho vplyvu viiny u studentiv. Aktualni problemy psykhologii. Tom. V. Vyp. 23. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2023. S. 57-63. URL: https://lib.iita.gov.ua/id/eprint/737012/1/zbirka_2023.pdf#page=57 (data zvernennia: 13.11.2024).
4. Kolotusha A. Ye. Suchasni pidkhody shchodo vyvchennia emotsiinykh staniv v ekstremalnykh umovakh. Materialy do 79-ї zvitnoi studentskoi naukovoi konferentsii. Sektsiia «Fakultetu psykhologii ta sotsialnoi roboty». Pidseksiia «Sotsialna robota», Pidseksiia «Dyferentsialna i spetsialna psykhologhiia», Pidseksiia «Praktychnoi ta klinichnoi psykhologii», Pidseksiia «Sotsialna psykhologhiia», Pidseksiia «Pedahohichni nauky» (m. Odesa, 24–28 kvitnia 2023 r.). Odesa : Odes. nats. un-t im. I. I. Mechnykova, 2023. S. 329-335. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37204> (data zvernennia: 13.11.2024).
5. Morhun A. V., Petrova A. V. Vplyv chytannia na emotsiinyi stan. Bibliopsykhologhiia, bibliopedahohika, bibliorafistyka, biblioterapiia v osviti: teoriia i praktyka : zbirnyk tez dopovidei IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Mukachevo, 20 kvitnia 2024 roku) / hol.red. T.D. Shcherban. Mukachevo : MDU, 2024. S. 69-72. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/11480> (data zvernennia: 13.11.2024).
6. Panasenko E. A. Doslidzhennia stresovykh staniv ukrainskoho studentstva: teoretichni zasady ta empirychni rezultaty. Aktualni problemy psykhologii rozvytku osobystosti : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kyiv, 12-15 travnia 2023 r.). Kyiv : Ukrainskyi derzhavnyi universytet imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. S. 37-40. URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41162/Olefirenko%20T.%20O.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (data zvernennia: 13.11.2024).

7. Psykholohichni osoblyvosti studentskoho viku. Na dopomohu kuratoram. Vyp. 3 / uklad.: L. M. Yavorovska, R. F. Kamyshnikova, O. Ye. Polivanova, S. H. Yanovska, S. M. Kudelko. Kharkiv : KhNU imeni V. N. Karazina, 2013. 88 s.

8. Tarasova A. V. Tryvozhnist studentiv v umovakh viiny. Innovatsiini proiekty dlia ekonomichnogo vidrodzhennia ta konkurentnogo rozvytku Ukrainy : zb. dop. 91-i shchorichnoi studentskoi naukovoï konferentsii (m. Kyiv, 15 kvitnia – 19 travnia 2024 r.). Kyiv : KNEU, 2024. S. 156-158. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b7073f82-4fc0-442e-afea-a21ec625ae9e/content> (data zvernennia: 13.11.2024).

9. Tertyshna S. O., Cherniakova O. V. Osoblyvosti psykhnichnogo zdorov'ia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (Zagreb, Croatia, July 26, 2024). Zagreb, 2024. S. 76–78. URL: <file:///Users/user/Downloads/11.pdf> (data zvernennia: 13.11.2024).

10. Ukrinform. Zelenska pro prohramu mentalnogo zdorov'ia: Vyiavylosia, shcho «sylni ne khodiat do psykholohiv». Ukrinform - aktualni novyny Ukrainy ta svitu. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorova-viaviylosa-so-silni-ne-hodat-do-psiologiv.html> (data zvernennia: 13.11.2024).