

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра соціальної психології**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЧИТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року навчання ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія», з.ф.н.  
**Касьяненко Аліни Вікторівни**

Науковий керівник:  
доцент кафедри соціальної психології,  
кандидат психологічних наук  
**Рогаль Ніна Іванівна**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2**

**Протокол №\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ року**

**Завідувач кафедри соціальної психології**

\_\_\_\_\_ **Траверсе Тетяна Михайлівна**

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЧИТАННЯ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Особливості психологічного благополуччя та його структура.....	9
1.2. Міждисциплінарні наукові зв'язки проблеми читання.....	15
1.3. Актуальні тенденції сприйняття та обробки інформації .....	21
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЧИТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>28</b>
2.1. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження .....	28
2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження .....	32
Висновки до розділу 2 .....	40
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЧИТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>43</b>
3.1. Результати констатувального етапу дослідження особливостей зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості .....	43
3.2. Особливості порівняння показників до та після виконання умов експериментального дослідження .....	64
Висновки до розділу 3 .....	72
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Прискорений темп життя, множення інформаційних потоків, недостатня фізична активність, постійний стрес та інші аспекти реалій сучасності вимагають від людини додаткових зусиль на пошук способів зменшення негативного впливу та ресурсів відновлення. Актуальність теми цієї роботи зумовлена всевітньою увагою до ролі культурних практик у забезпеченні ментального здоров'я, а також специфічною потребою громадян нашої країни у відновленні психічного здоров'я в післявоєнні часи.

Оскільки відомо [1], що у довоєнні часи на обліку у зв'язку з розладами психіки та поведінки перебувало біля 1,7 млн. громадян України, і те, що наразі психологічний стан українців не є задовільним [2], а деякі фахівці навіть вважають [3], що дев'ять з десяти українців вже сьогодні мають психічні розлади через війну, стає зрозуміло, що потенційно високий ризик ПТСР в значної частини нашого суспільства в майбутньому являє собою серйозну загрозу на шляху до здорового і гармонійного соціального та економічного розвитку країни.

Наразі відомо, що окрім класичних симптомів - уникнення, гіперзбудження (проблеми зі сном, ризикова поведінка, відчуття непереможності), пережиття травматичних подій, проблеми з пам'яттю та в емоційній сфері [4] – ПТСР також передбачає когнітивні викривлення, негативне дихотомічне мислення та неадаптивні стратегії регуляції емоцій [5]. Водночас, як зазначає ВОЗ, стрес є причиною 60% відомих захворювань, а хронічний стрес призводить до функціональних розладів та захворювань зі структурними змінами, що обумовлені активацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи – рефлексивна реакція організму на стрес [6]. Так встановлено, що хронічний стрес призводить до змін в ендокринних та імунних функціях, що провокують серцево-судинні та автоімунні захворювання [7]; спричинює ендокринні розлади (хвороба Грейвса) та дисфункції статевих залоз [8]; зумовлює зміни у функціях нервової системи на різних рівнях сигналізації

та в роботі гіпокампу і мигдалини (через підвищення рівня глюкокортикоїдів) [9]; призводить до зниження когнітивних функцій та підвищенню схильності до метаболічних і психічних розладів [10]; викликає нейродегенерацію та підвищує ризик хвороби Альцгеймера [11]; тощо. Таким чином стає зрозуміло, що травматичний досвід, який зараз переживають люди в Україні, має потенціал в майбутньому спричинити серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я, які потребуватимуть особливої уваги та підходів до реабілітації.

Всесвітня організація здоров'я визначає [12], що психічне здоров'я:

– це стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно та плідно працювати, мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти;

– це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища чинників;

– це одне з основних прав людини, і воно має вирішальне значення для особистого, суспільного та соціально-економічного розвитку.

Отже, можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя є індикатором психічного здоров'я, який набуде особливої значущості для громадян нашої країни у період відновлення після війни. Разом з тим суспільство вже сьогодні демонструє запит на ментальне здоров'я, що освітлюють результати дослідження оцінки соціально-економічного та психологічного благополуччя для формування сталої політики розвитку [13], де категорія психологічного благополуччя показала пріоритет над соціальним та фінансовим.

В даній роботі розглянуто культуру читання як засіб досягнення психологічного благополуччя та інструмент психологічної самопомоги. Дослідження поглиблює розуміння зв'язків між читанням, аспектами психологічного благополуччя та особливостями сучасного сприйняття та обробки інформації.

**Метою** даної роботи є дослідити особливості зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя, читання та особливостей сучасного сприйняття та обробки інформації.

2. Визначити особливості аспектів та чинників психологічного благополуччя особистості.

3. Дослідити зв'язки практики читання з аспектами психологічного благополуччя.

4. Здійснити порівняльний аналіз психологічного благополуччя до та після читальної інтервенції.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** особливості зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості.

**Методи дослідження:**

Теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння, систематизація.

Емпіричні – «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))», «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-Scale)), Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ), Т. Данильченко, анкетування.

Математико-статистичні – описові статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяло участь 90 осіб. Більшість респондентів жінки, мають вищу освіту та проживають у містах України. Дослідження проходило з 12 вересня по 15 жовтня 2024 року онлайн.

**Наукова новизна та теоретична значущість** даної роботи полягає у тому, що вперше:

- представлено аналіз актуальних наукових джерел з проблематики читання з різних перспектив та в межах різноманітних наукових підходів і як процес сприйняття та обробки інформації, так і як чинник впливу на психічне здоров'я та благополуччя особистості; виокремлено особистісні чинники психологічного благополуччя особистості; окреслено сучасні тенденції сприйняття та обробки інформації;

- був виявлений зв'язок між читанням великих текстів та між такими шкалами анкети як «Я регулярно читаю класичну художню літературу», «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені», «Намагаюся осмислити ситуацію (реакція на складну чи стресову ситуацію)», «Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)», «Дивлюся телевізор (реакція на складну чи стресову ситуацію)», «У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом», «Я відомий успіхами, яких я досяг», «Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші»;

- було з'ясовано, що читання класичної літератури корелює з віком досліджуваних, соціальним схваленням та такими питаннями анкети як «Я читаю великі тексти», «В дитинстві мені подобалися уроки літератури та твори за програмою», «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені», «Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь», «Іду в гості до друга (реакція на складну чи стресову ситуацію)», «Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)», «Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою», «Можу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є», «Люди байдужі до моєї думки», «Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)», «Інші люди цінують мене як особистість»;

- встановлено наявність зв'язку між питанням анкети «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення застосовували фізичні методи виховання щодо мене» та такими шкалами за обраними методиками як «Позитивне ментальне здоров'я», «Задоволеність відносинами з іншими», «Спрямованість на емоції»,

«Соціальна дистантність», «Емоційне прийняття», «Соціальне схвалення» та «Позитивні соціальні судження»;

- визначено наявність кореляцій між питанням анкети «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення чинили щодо мене психологічний тиск, кричали на мене» та шкалами за методиками: «Позитивне ментальне здоров'я», «Задоволеність власним життям», «Задоволеність відносинами з іншими», «Спрямованість на емоції», «Соціальна помітність», «Соціальна дистантність», «Емоційне прийняття», «Соціальне схвалення», «Позитивні соціальні судження»;

- встановлено зв'язок між питанням анкети «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені» та шкалами методик «Задоволеність відносинами з іншими», «Орієнтація на вирішення завдання», «Емоційне прийняття» та «Соціальне схвалення»;

- порівняння показало, що в цілому статистично значущі зміни психологічного благополуччя між експериментальною та контрольною групами спостерігаються лише за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими». Окрім того відмічається покращення самооцінки опитуваних, емоційного стану та настрою в ході виконання умов читальної інтервенції.

**Практичне значення одержаних результатів.** Читальна інтервенція демонструє потенціал у застосуванні в якості інструменту психологічної самопомоги. Ефективність підтверджується здатністю покращувати емоційний стан, підвищувати когнітивну гнучкість та знижувати рівень стресу й тривожності. Завдяки активації механізмів нейропластичності та стимуляції рефлексивних процесів, читання сприяє розвитку критичного мислення, покращує концентрацію уваги та забезпечує здатність до глибокого осмислення інформації. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм, спрямованих на профілактику емоційного вигорання і стресу, створення освітніх стратегій, які враховують особливості когнітивної діяльності в умовах інформаційного перевантаження, та підтримку психологічного благополуччя. Подібна практика може бути інтегрована у

психологічні інтервенції для забезпечення гармонійного розвитку особистості та підтримки її психоемоційного стану. Показана в роботі важливість формування читацьких звичок з раннього віку висвітлює необхідність синхронних зусиль на різних рівнях соціуму: батьки мають сприяти вихованню любові до читання у своїх дітей, а система загальної середньої освіти – адаптувати методи викладання літератури та спрямувати їх на підвищення мотивації до читання та закріплення цієї звички як фундаменту для гармонійного розвитку особистості у майбутньому.

**Надійність та достовірність результатів** дослідження забезпечується вибіркою, що є достатньою для статистичного аналізу; інтеграцією кількісного та якісного аналізів отриманих результатів; застосуванням ретельно підібраного комплексу методик для проведення емпіричного дослідження та подальшої обробки даних; а також на узгодженості методології та психодіагностичного інструментарію з поставленими завданнями й метою роботи.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів із висновками до кожного, загального висновку, списку використаних джерел, що складається з 76 посилань. Основний обсяг викладено на 91 сторінках. Робота містить 17 таблиць, 12 рисунків та 9 додатків.

# РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЧИТАННЯ

## 1.1. Особливості психологічного благополуччя та його структура

Як було зазначено у вступі, рівень психологічного благополуччя є головним показником психічного здоров'я людини. В свою чергу психологічне благополуччя (ПБ) розуміється психологією як цілісний психічний стан особистості, у якому можна виділити усвідомлюваний та неусвідомлюваний рівні, кожен з яких має свої форми прояву у поведінці та діяльності суб'єкта. Усвідомлений рівень виявляють за допомогою вербальних методів (інтерв'ю, опитувальники), неусвідомлений рівень розкривається через проєктивні методики.

Гедоністичний підхід розглядає ПБ як стан психологічного комфорту з переважанням позитивних емоцій; результат, що складається з внутрішнього стану задоволення чи щастя, та фокусується на суб'єктивному благополуччі; = високий рівень позитивного впливу + низький рівень негативного впливу + високий ступень задоволеності життям.

Евдемонічний підхід: всі бажання – результати, які людина може оцінити – призведуть до благополуччя, коли їх буде досягнуто. З цього погляду благополуччя – це не результат чи остаточний стан, а процес реалізації людського потенціалу, а найважливішою умовою ПБ є активність особистості, постійний саморозвиток, розкриття своїх можливостей та здібностей [14; 15].

За М. Бредберн психологічне благополуччя (ПБ) – це співвідношення комплексів позитивних та негативних емоцій, що накопичуються протягом життя. Е. Дінер розглядає «суб'єктивне благополуччя» як одну із складових психологічного благополуччя, що включає три основні компоненти: задоволеність життям та комплекси позитивних і негативних емоцій, де показник задоволеності життям – це результат співвідношення позитивних і негативних переживань.

За М. Аргайла, щастя – це задоволеність людини своїм життям, що визначається через частоту та інтенсивність позитивних емоцій, а найбільш значущими факторами є здоров'я, наявність близьких соціальних зв'язків, задоволеність роботою, наявність вільного часу для дозвілля, особисті якості (самооцінка, екстраверсія, свідомість життя), позитивні емоції (добрий настрій).

О. Кисліцина виділяє об'єктивний та суб'єктивний компоненти благополуччя.

Об'єктивний компонент: об'єктивні умови, які залежать від індивіда, але мають вплив на його життя (соціально-економічні та соціокультурні умови, політична ситуація у регіоні, країні).

Суб'єктивне благополуччя відбивається у стані психологічного благополуччя самого суб'єкта та залежить від його почуттів, життєвого досвіду, погляду на події, що відбуваються в даний момент [16].

Благополуччя К. Ріфф, яка спиралась на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, аналіз концепцій інших авторів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), складається з шести вимірів: автономія, екологічна майстерність (здатність керувати контекстом та повсякденною діяльністю), особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мета у житті та самоприйняття.

Припускається [17], що високорозвинене самоприйняття та здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складовими структури ідеального психологічного благополуччя.

Розглядаючи чинники психологічного благополуччя, слід зазначити, що вони охоплюють широкий спектр соціально-психологічних аспектів, серед яких особливе значення мають: безпека та комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що проявляється у сімейних radoшах, гармонії та близькості; відкриті та довірливі міжособистісні стосунки; батьківський контроль та залученість у життя дітей; почуття значущості в сім'ї; підтримка сім'ї у стосунках та діяльності дітей поза межами родини [18].

Як зазначає І. Толкунова, до переліку важливих аспектів також варто включити соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні чинники, кожен із яких має чітке визначення та інтерпретацію.

Соціальні чинники характеризуються задоволеністю особистості своїм соціальним статусом, становищем у суспільстві, до якого вона належить, а також міжособистісними зв'язками, роллю у мікросоціальному середовищі чи інтересом до ідеї «ідеального суспільства всього людства».

Духовні чинники включають усвідомлення причетності до культурної та духовної спадщини, можливість долучатися до її багатств, розуміння сутності й призначення людини, а також відчуття сенсу життя.

Фізичні чинники пов'язані з фізичним станом особистості, інтегруючи аспекти, що забезпечують її здоров'я та функціональність.

Матеріальні чинники охоплюють задоволеність базовими потребами (житло, харчування, відпочинок), а також стабільність і достатність матеріального добробуту.

Психологічні чинники акцентуються на узгодженості психічних процесів і функцій, забезпечуючи відчуття внутрішньої гармонії, цілісності та емоційної рівноваги [19].

Відмічається також, що підвищенню психологічного благополуччя сприяють такі чинники, як середній рівень суверенності психологічного простору, задоволення базових психологічних потреб, реальні стосунки зі світом, саме ефективність і особистісне здоров'я [20].

Отже, психологічне благополуччя – це інтегральний системний стан людини чи групи, що являє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних факторів, та відбиває сприйняття й оцінку людиною своєї самореалізації з погляду піку її потенційних можливостей.

Багатогранність питання психологічного благополуччя особистості в сучасних дослідженнях можна класифікувати за категоріями виміри ПБ,

методологічні підходи до вивчення проблематики ПБ, культурологічні особливості та зв'язки ПБ зі здоров'ям та довголіттям.

- **Виміри психологічного благополуччя**

Досліджено [ 21 ], що психологічне благополуччя залежить від реалістичності, структурованості та цілісності системи установок особистості, а також від її життєвої перспективи, яка включає цілі, плани, цінності та прагнення. Здатність особистості реалізувати свій потенціал та психологічне благополуччя забезпечується розвитком здібностей особистості, пов'язаних із самоідентифікацією, вірою у свої можливості та довірою до інших. Психологічне благополуччя пов'язане з особистісними ресурсами, які сприяють особистісному зростанню та узгодженості. Прогностична модель психологічного благополуччя особистості включає особистісну автономію, особистісне зростання та узгодженість як предиктори психологічного благополуччя особистості.

Свіжий систематичний огляд концепції психологічного благополуччя [22] виокремлює такі ключові компоненти: Позитивні емоції, Автономія, Позитивні стосунки, Низький рівень негативних емоцій, Мета в житті, Задоволеність життям, Особистісне зростання. Підкреслено, що ПБ пов'язане з покращенням психічного та фізичного здоров'я та більшою тривалістю життя. Обговорюється дискусія щодо визначення психологічного благополуччя, в т.ч. згадується визначення ВОЗ, що було надано у вступі до цієї роботи.

Це дослідження [ 23 ] виділяє три виміри добробуту: суб'єктивне благополуччя (щастя), психологічне благополуччя (сене життя), психологічне багатство (життєвий досвід). Результати показали, що суб'єктивне благополуччя має найвищі показники порівняно з іншими вимірами. В роботі також наголошується на брак досліджень щодо індивідуальних суб'єктивних оцінок благополуччя і добробуту та обговорюється концептуальна плутанина щодо визначень та взаємозв'язку між благополуччям і добробутом.

- **Методологічні підходи**

В сучасних дослідженнях [ 24 ] відзначається брак універсальної теоретичної та методологічної бази, що призводить до появи різноманітних психометричних інструментів, які зосереджуються лише на окремих компонентах благополуччя, найчастіше на самооцінці. Окремо виділяють методики «Індекс загального психологічного благополуччя», «Шкала психологічного благополуччя К. Райфф», опитувальник 100-WHOQOL, методика The WHO-Five Well-being Index, опитувальник Козьміної «Уявлення про психологічне благополуччя студентів та його ретроспективна самооцінка», «Опитувальник евдемонічного благополуччя», а також інші методики, які опосередковано досліджують дане питання. Запропоновано класифікацію методик за двома параметрами: сфера життя та «повнота» використання конструкту.

- Культурні та контекстуальні відмінності

Дослідження [25] показало, що на психологічне благополуччя жінок, порівняно з чоловіками, сімейні обов'язки та роль доглядальниці впливають більш негативно. В свою чергу чоловіки відчувають більше (ніж жінки) стресу через робочі обов'язки та роль годувальника.

З'ясовано також [26], що в індивідуалістичних культурах ключову роль для благополуччя відіграють особистий позитивний вплив і гедоністичний досвід. Натомість у колективістських культурах ці аспекти не є пріоритетними, адже щастя розглядається як тимчасове й циклічне явище. Крім того, в індивідуалістичних суспільствах самооцінка виступає сильним предиктором благополуччя, тоді як у колективістських культурах вагомішими є змінні, пов'язані з гармонією та взаємовідносинами. У цьому контексті індивідуалістичні культури акцентують увагу на автономії та внутрішньому локусі контролю, тоді як колективістські визнають важливість зовнішніх чинників і взаємозв'язків для досягнення добробуту.

Це дослідження [27] виявило культурні відмінності в тому, як наявність сенсу модерує зв'язок між пошуком сенсу та психологічним благополуччям. У турецькій вибірці наявність сенсу буферизувала та пом'якшувала негативний

вплив пошуку сенсу на психологічне благополуччя, натомість в американській вибірці такий ефект не спостерігався.

Останні дані щорічної всесвітньої доповіді про щастя [28], яку публікує підрозділ ООН із пошуку рішень стабільного розвитку, показують, що найщасливішими на планеті себе відчують жителі Фінляндії та країн північного регіону Європи, на 5 місці Ізраїль, на 10му Австралія, а замикає перелік Зімбабве, Конго та Афганістан. Україна у цьому списку на 105 позиції зі 143 поряд з Палестиною, Нігерією, Намібією та Пакистаном.

- Фізичне та психічне здоров'я

Лонгітюдні дослідження показують [29], що психологічне благополуччя є прогностичним фактором зниження смертності від усіх причин як серед чоловіків, так і серед жінок, а найсильніший зв'язок спостерігається у жінок зі смертністю від серцево-судинних захворювань. В іншому дослідженні [30] високий рівень психологічного благополуччя також був асоційований із суттєво нижчими показниками загальної смертності. В свою чергу, епідеміологічні дослідження встановили [31], що люди, які мають більш високий рівень оптимізму, з більшою ймовірністю згодом матимуть позитивні звички (наприклад, фізична активність), зменшуватимуть/припинятимуть шкідливі (куріння), що призводитиме в подальшому до загального здорового способу життя. Встановлено також, що більш високі рівні ПБ пов'язані з нижчим ризиком кардіометаболічних та інфекційних захворювань.

В цьому систематичному огляді 74 досліджень впливу психологічних інтервенцій на психологічне здоров'я в 10305 учасників [32] виявлено, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має значний і незначний вплив на різні показники фізичного здоров'я, про які респонденти повідомляли самостійно. В свою чергу, інтервенції позитивної психології (ППІ) продемонстрували більшу частку значущих ефектів у покращенні результатів фізичного здоров'я, а інтервенції, що базуються на усвідомленості були пов'язані зі зниженням рівня кортизолу.

Аналіз глобальних даних [ 33 ] показує, що серед різних змінних суб'єктивного благополуччя загальна задоволеність життям має найсильніший позитивний зв'язок з довголіттям. Виявлено також, що когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям) має сильніший вплив на очікувану тривалість життя, ніж емоційний. Припускається, що те, як люди сприймають своє життя когнітивно, може бути важливішим для довголіття, ніж їхній емоційний стан.

Отже, психологічне благополуччя є багатогранною концепцією, що відображає рівень гармонії між фізичними, соціальними, психологічними та культурними аспектами життя людини та визначається як суб'єктивний стан задоволеності, що включає елементи щастя, реалізації потенціалу та злагоджені стосунки з іншими.

Основні підходи – гедоністичний і евдемонічний – фокусуються відповідно на емоційному комфорті та процесі самореалізації.

Дослідження підтверджують, що благополуччя позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я, пов'язане із довголіттям, а також є прогностичним фактором зниження смертності від усіх причин. В рейтингу найщасливіших країн світу Україна посідає 105 місце зі 143.

## **1.2. Міждисциплінарні наукові зв'язки проблеми читання**

Наукове вивчення читання охоплює дисципліни від науки про зір до лінгвістики, психології, когнітивної нейронауки, неврології та освіти. Вивчення читання прояснює важливі загальні механізми функціонування просторового зору, контролю уваги, розпізнавання об'єктів, сприйняття, а також принципи пластичності мозку та кортикальної топографії (карти мозку).

Проблематика читання охоплює кілька основних напрямків, які можна класифікувати за ключовими категоріями: когнітивні механізми, аспекти розвитку, труднощі читання, прикладне застосування у сфері освіти та психології.

Основні напрямки досліджень читання:

- Грамотність, розпізнавання та розуміння слів

У цій сфері вивчаються етапи розвитку грамотності, рівні її формування, концепція функціональної грамотності Фрейре, соціокультурні аспекти та інформаційна грамотність. Серед ключових теоретичних моделей варто виділити моделі розуміння тексту (Кінча-Ван Дейка, Перфетті), які розглядають читання як інтегрований процес розуміння та інтерпретації.

Виділяють такі конструкти читання [34]:

усне мовлення, фонологічна обізнаність (в т.ч. фонематична обізнаність), фоніка, вільне володіння мовою, словниковий запас і розуміння прочитаного.

- Швидкість, обробка, фонологічне перекодування

Дослідження доводять [35], що існує компроміс між швидкістю читання та точністю розуміння тексту: суттєве збільшення швидкості призводить до зниження якості запам'ятовування та осмислення. Відомо також, що спроби усунути внутрішнє мовлення погіршують розуміння, особливо для складних текстів, які вимагають аналізу та висновків. Такі стратегії, як скімінг (поверхневе читання), можуть бути ефективними лише за умови прийняття нижчого рівня розуміння. Розширення словникового запасу та регулярна практика є ключовими інструментами для покращення якості читання.

Встановлено [ 36 ], що фонологічна пам'ять, зокрема вербальна короткочасна пам'ять (STM), та несловесне повторення відіграють вирішальну роль у ранньому розвитку читання, впливаючи на здатність декодувати слова та зберігати порядок фонем.

- Труднощі читання

Розлади читання поділяються на фонологічні, орфографічні та комбіновані. Серед механізмів порушень читання дислексія є найбільш вивченою. Вона асоціюється з порушенням структурної цілісності мовних зон лівої півкулі мозку та пов'язана з проблемами декодування, тоді як порушення розуміння пов'язані з навичками усного мовлення. Моделі нейрокомпенсації, такі як посилення правопівкульних зв'язків, також є предметом активного

вивчення [37]. А одним із ефективних підходів у діагностиці та корекції розладів читання є інтегрована модель шкільної нейропсихології Кеттелла-Хорна-Керрола (SNP/CHC). Вона враховує когнітивні процеси та вплив середовища на розвиток навичок читання, пропонуючи багатовимірний підхід до аналізу труднощів у навчанні.

- **Нейродослідження**

Сучасні дослідження із застосуванням магнітно-резонансної томографії (МРТ) засвідчують, що читання є складним когнітивним процесом, який активує значні області мозку, пов'язані з мовною обробкою, зоровим сприйняттям та когнітивною інтеграцією.

Так, відомо, що успішна навичка читання передбачає безперешкодну інтеграцію візуального декодування і розуміння мови, а процес читання пов'язаний з ділянками мозку, що відповідають за візуальну обробку, розуміння мови та когнітивну інтеграцію [38].

Метааналіз 40 МРТ досліджень [39] виявив спільні патерни активації мозку як у дітей, так і у дорослих під час виконання завдань з читання: в лівій вентральній потилично-скроневої, нижній лобовій та задній тім'яній ділянках. Водночас діти показали вищу конвергенцію активації в лівій верхній скроневої та двосторонній додатковій моторній ділянках, а дорослі – в двосторонніх задніх ОТ/мозочкових та лівих дорсальних прецентральных областях. Припускається, що причиною різниці є більш ефективні шляхи нейронної обробки, які розвиваються з віком та досвідом читання (Додаток А).

Ще одне дослідження підтверджує [40], що навчання читанню навіть у дорослому віці (у пізно грамотних) призводить до значних структурних змін мозку (збільшення білої речовини в селезінці мозолистого тіла та більше сірої речовини в кількох ключових областях мозку, в т.ч. в кутовій звивині та дорсальній потиличній звивині) та зміцнює зв'язок між різними ділянками мозку, залученими до читання (між лівою та правою кутовими звивинами, який опосередковується анатомічними шляхами білої речовини). Встановлено, що ліва кутова звивина відіграє вирішальну роль у модулюванні потоку

інформації: здійснює контроль зверху вниз над обробкою зору в дорсальній потиличній звивині та обробкою мовлення в супрамаргінальній звивині.

Ці дослідження [41] висвітлює залучення розподілених ділянок кори головного мозку до читання, в т.ч. високу специфічність процесів і завдань для різних рівнів читання – літер, слів, речень і текстів. Читання в першу чергу активує лівопівкульні мовні ділянки, однак загальні доменні зони в обох півкулях також беруть участь, а їх залучення залежить від конкретного завдання та процесу, що досліджується (Додаток Б).

А в цьому дослідженні з'ясувалось [42], що читання роману викликає тимчасове підвищення зв'язності мозкових ділянок, таких як ліва кутова/супрамаргінальна звивина та права задня скронева звивина – зони сприйняття перспективи та розумінням історії. Зміни найбільш виражені на наступний день після практик читання, однак швидко згасають після завершення роману. Результати також показали, що сам процес читання, а не зміст роману, спричинює спостережувані зміни у зв'язках мозку.

Отже, читання є надзвичайно важливим процесом, який залучає численні когнітивні та нейрофізіологічні механізми, а його вплив виходить за межі звичайної обробки тексту. Процес читання обумовлює структурні та функціональні зміни в мозку, підвищення його пластичності та ефективності роботи. Відомо також, що ця пластичність не втрачається з віком

- Застосування в освіті

Лонгitudні дослідження [43] підтверджують ключову роль навичок читання у формуванні академічної успішності. Аналіз шести різних наборів даних (17 196 дітей) виявив, що навички читання, математичні вміння та здатність концентрувати увагу на момент вступу до школи є ключовими предикторами подальших успіхів. Показники соціально-емоційної поведінки, включно з інтерналізацією та екстерналізацією проблем, та соціальні навички були незначними предикторами подальшої успішності, навіть серед дітей із відносно високим рівнем проблемної поведінки. Моделі асоціації були схожі для обох статей, а також для дітей із як з високих, так і з низьких соціально-

економічних верств населення. Додатково [44], дослідження 400 учнів підтвердило, що готовність до навчання (математика, читання, увага) позитивно корелює з академічними досягненнями та є вирішальним фактором, що сприяє успіху в майбутньому.

- Когнітивні моделі

Когнітивні моделі читання досліджують процеси сприйняття та опрацювання тексту. Зокрема, вони аналізують розпізнавання слів, синтаксичну обробку та контроль руху очей, інтегрують різні когнітивні механізми для моделювання того, як читачі обробляють текстову інформацію. Сучасні підходи в цій галузі базуються на використанні великих мовних моделей (ВММ), як GPT-2 та LLaMA, що враховують контекст у динамічному режимі: патерни фіксації, ефекти навантаження на пам'ять та процеси пошуку під час читання. Дослідження [45] показали, що LLM краще узгоджуються з даними про рух очей людини в симуляціях читання, тобто відображають мовну обробку вищого порядку більш ефективно, ніж попередні клозеві норми. Інтеграція моделей керування рухом очей (SWIFT) із моделями синтаксичної обробки (LV05) забезпечує комплексне моделювання динаміки читання, враховуючи часові патерни та інтерференцію через схожість [46]. Найближчим часом очікується значний прогрес у математичних моделях обробки природної мови та когнітивного моделювання читання.

- Мотивація до читання

Результати дослідження 11 559 дітей засвідчують, що здатність до читання визначає бажання читати, а не навпаки. Тобто, чим краще дитина читає, тим більше вона прагне до добровільної практики читання [47].

Встановлено також [48], що внутрішня мотивація, яка передбачає читання для особистого задоволення та інтересу, є основним рушієм розвитку читання. Саме вона сприяє збільшенню обсягу прочитаного, що, у свою чергу, відіграє вирішальну роль у вдосконаленні навичок читання. В свою чергу зовнішня мотивація до читання, наприклад, заради винагороди чи отримання визнання,

може мати певний вплив, однак менш ефективна у формуванні стійких та тривалих читацьких звичок [49].

- Психологічні дослідження

Систематичний огляд 19 досліджень [50] виявив сильний зв'язок між рівнем грамотності та станом психічного здоров'я: люди з нижчим рівнем грамотності частіше стикалися з проблемами у сфері психологічного благополуччя.

Результати п'яти досліджень [51], які вивчали різні форми впливу художньої літератури, в т.ч. пригадування, призначення та обговорення художньої літератури в порівнянні з нехудожньою показали, що художня література позитивно впливає на настрій та емоції, однак ефект не є миттєвим, оскільки потребує часу для когнітивної консолідації. Припускається, що переваги з'являються після того, як людина обміркує та інтегрує вигаданий зміст у свою когнітивну систему.

Дослідження 231 студенти коледжів протягом навчального року показало, що рекреаційне читання зменшує психологічний дистрес та фрустрацію основних психологічних потреб [52]. Також встановлено [53], що практика читання позитивно впливає на соціально-емоційний розвиток, покращуючи навички емпатії, емоційної регуляції та навички міжособистісного спілкування в різних вікових групах.

Огляд 12 якісних, кількісних та змішаних досліджень [54] дійшов висновку, що інтервенції з читання, в т.ч. читання наодинці, читання вголос та спільне читання в групах мають позитивний вплив на здоров'я та благополуччя людей з неврологічними захворюваннями. Інше дослідження [55] встановило, що інтервенції з читання оповідань сприяють підвищенню рівня уважності, оптимізму, щастя та позитивних емоцій, а також зменшенню депресії, тривоги та песимізму протягом п'яти тижневого періоду.

Втім, не всі дослідження підтверджують користь від читання. Так лонгітюдне дослідження [56] в рамках Цюріхського проекту «Соціальний розвиток від дитинства до дорослості» (z-proso) не виявило послідовних доказів

позитивного впливу читання, і навіть навпаки, показало негативний вплив читання на тривожність і психозоподібні симптоми. Ще одне дослідження інтервенцій на основі читання [57] показало, що такі втручання не призводять до значних змін у суб'єктивно оцінених симптомах психічного здоров'я, таких як оптимізм, депресія, тривога, дистрес чи невпевненість. Автори припускають, що хоча читання впливає на обробку емоцій, воно не завжди забезпечує покращення ширших аспектів психічного здоров'я.

Відомо також [58], що читання текстів на папері або прослуховування аудіокниг значно знижує рівень тривоги та покращує якість сну, тоді як читання електронних текстів демонструє нижчу ефективність у цьому аспекті.

Узагальнюючи результати вивчення різних напрямків дослідження проблеми читання можна зробити висновок, що читання є багатограним когнітивним процесом, який обумовлює нейро-фізіологічний та соціально-емоційний розвиток, психічне здоров'я та академічну успішність. Незважаючи на переважно позитивний вплив читання, ефективність інтервенцій залежить від багатьох факторів, як формат і спосіб читання, так і особистісні характеристики читача. Очікується, що подальший розвиток когнітивних моделей LLM внесе більше ясності в розуміння процесу сприйняття та обробки інформації людиною.

### **1.3. Актуальні тенденції сприйняття та обробки інформації**

Необхідно констатувати, що книга сьогодні втратила свою головну роль джерела знань і натхнення, поступившись інтернету, та програє цифровим технологіям та мультимедійним розвагам у конкуренції за спосіб дозвілля. Читання книги стало рідкісною культурною практикою, яку замінюють соціальні мережі, відеоконтент та інтерактивні платформи. В свою чергу сучасна диджиталізація вплинула на традиційні підходи до обробки інформації та зумовила появу нових моделей взаємодії з даними.

Маркер сучасності – фрагментарна свідомість як результат кліпового мислення, яке, в свою чергу, є продуктом інформаційного перевантаження мозку через розвиток цифрових технологій. Як побічний ефект інформатизації суспільства, що виник природним шляхом, кліпове мислення призводить до погіршення запам'ятовування, розуміння та навичок критичного мислення, підвищує вразливість до сугестивного впливу [59].

Актуальні також проблеми з концентрацією уваги та поверхове зчитування інформації [60]. Як позитивний наслідок розглядається поява і розвиток комплексного типу мислення – здатність зосереджуватися на кількох об'єктах одночасно [61]. Актуальною також є практика скімінгу в освітніх установах [62], що використовується та показує успіх як засіб навчальної підготовки: швидке прокручування тексту, щоб зрозуміти основні ідеї та важливі деталі, не зосереджуючись на кожному слові.

З'являються нові терміни, як наприклад, «цифрова деменція» [63] – психологічний стан, пов'язаний з надмірним використанням цифрових пристроїв, що характеризується втратою пам'яті та порушенням когнітивних функцій, симптомами, схожими з симптомами деменції, а також загострює СДУГ, який пояснюється схильністю мозку вивантажувати периферійну інформацію на цифрові пристрої, що, в свою чергу, призводить до залежності пам'яті від них, а далі до паніки та забудькуватості.

Сучасні дослідники також хвилюються [64], що поширена звичка залипання в екранах має вкрай негативні наслідки на молоде покоління. Страждають базові елементи інтелекту: мова, концентрація, пам'ять, увага, погіршується сон, мала рухливість призводить до ожиріння. І це окрім того [65; 66], що соцмережі, наприклад, обумовлюють розвиток комплексу самозванця, FoMO (тривога упустити важливе), депресивні стани, розлади харчової поведінки, а також обтяжують прояви СДУГ [67] як у дітей, так і у дорослих.

Привертають увагу результати дослідження останніх кількох років науковців з Jigsaw, дочірньої компанії Google, які вивчали, як сучасні підлітки та молоді люди 1990–2010 року народження (покоління Z, пZ) сприймають та

обробляють інформацію в мережі [68]. Виявлено, що цифрове мислення пZ вагомо відрізняється від старших поколінь: вони не намагаються лінійно оцінювати правдивість інформації, а орієнтуються на соціальні сигнали, евристику та довіру до однолітків чи впливових осіб (Додаток В). Молодь більше довіряє думкам у коментарях, ніж статтям або офіційним джерелам, і швидше перевіряють реакції інших, ніж самостійно аналізуватимуть факти. Головною метою є отримання інформації, яка дозволяє залишатися спокійними і комунікабельними в обраних соціальних групах. Превалює уникнення довгих текстів та складного контенту, недовіра до джерел, що використовують провокаційні заголовки. З'ясовано також, що переважне джерело інформації – інфлюенсери, а їхня автентичність та мова спілкування виступають ключовими чинниками довіри. Переважну частину часу в мережі пZ проводить у режимі розваг, «таймпасу», щоб "вбити час" або уникнути нудьги, а не для отримання глибоких знань чи аналізу.

Серед актуальних соціально-психологічних змін через активний розвиток інформаційного середовища також виділяється така лінгвістична універсалія як нецензурне мовлення, у поширенні якого значущу роль відіграють сучасні засоби масової інформації [69]. Груба лексика здійснює емоційну розрядку, утвердження соціальної влади та реакцію на соціальний тиск. Відомо [70], що непристойні, табуйовані слова обробляються мозком інакше, ніж інші типи мови, а лімбічна система, відповідальна за обробку емоцій, відіграє вирішальну роль у використанні нецензурної лексики. Пошкодження або збій у цій області можуть призвести до копролалії (мимовільне висловлювання непристойності та принизливих зауважень, синдром Туретта).

Одне з останніх сучасних досліджень молекулярних механізмів збереження інформації та формування пам'яті виявило [71], що інгібування протеїнкінази СаМКII в мигдалині значно погіршує короткочасну пам'ять (STM) через годину після тренування, але не впливає на довготривалу пам'ять (LTM) через добу. Експерименти наразі проходили тільки на мишах, однак свідчать що короткострокова пам'ять не є обов'язковою передумовою для

довготривалої, яка, як з'ясувалось, може формуватися незалежними нейронними та молекулярними шляхами. Можливо, в майбутньому це відкриття призведе до регулювання пам'яті шляхом керування ферментами за допомогою пігулок.

Узагальнюючи можна зробити висновок, що сучасність не тільки трансформує способи взаємодії з інформацією, але й суттєво впливає на когнітивні, соціальні та емоційні аспекти життя людини. І, можливо, для успішної адаптації до таких змін необхідні нові підходи в освіті та соціальній політиці, спрямовані на розвиток критичного мислення, збереження когнітивних ресурсів та підтримку психоемоційного здоров'я.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз актуальних наукових джерел з проблематики психологічного благополуччя, читання та особливостей сучасного сприйняття та обробки інформації привів до наступних висновків:

1. Психологічне благополуччя являє собою багатокomпонентне явище, яке безпосередньо обумовлює стан психічного здоров'я. Складається з усвідомленого та неусвідомленого рівнів, які досліджуються вербальними та проєктивними методиками відповідно.

Емпіричне дослідження даної роботи вивчає аспекти усвідомленого рівня психологічного благополуччя за допомогою вербальних методик.

Психологічне благополуччя особистості має такі складові: автономія (здатність регулювати власну поведінку, протистояти соціальному тиску, дотримуватися власних переконань); екологічна майстерність (здатність керувати контекстом та повсякденною діяльністю), особистісне зростання (процес розвитку власного потенціалу, відкритість досвіду), позитивні відносини з іншими (встановлення тісних, довірчих та значущих зв'язків з іншими; прояв турботи до інших, вираження співпереживання та близькості), мета у житті (постановка мети, завдань, які надають сенс і напрямок життя),

самоприйняття (позитивне ставлення до себе, почуття задоволення собою, враховуючи як добрі, так і погані якості).

Сучасні дослідження спрямовані на вивчення вимірів психологічного благополуччя, методологічних підходів, культурологічних особливостей та зв'язків із здоров'ям та довголіттям.

Так, встановлено, що ПБ обумовлює як психічне так фізичне здоров'я та є прогностичним фактором зниження смертності від усіх причин як серед чоловіків, так і серед жінок, а загальна задоволеність життям має найсильніший позитивний зв'язок із довголіттям.

Дослідження національних відмінностей в добробуті показало, що українці за відчуттям щастя знаходяться зараз на 105 місці поряд з Палестиною, Нігерією, Намібією та Пакистаном. Відзначається брак універсальної теоретичної та методологічної бази, що призводить до концептуальної плутанини щодо визначень.

2. Наукове вивчення читання охоплює широкий спектр дисциплін та розглядається у ключових напрямках: когнітивні механізми, розвиток навичок, труднощі читання та їх прикладне вирішення в освіті та психології. Наразі, визначено ключові конструкти читання: усне мовлення, фонологічна обізнаність, фоніка, вільне володіння мовою, словниковий запас і розуміння тексту. З'ясовано, що збільшення швидкості читання призводить до втрати якості запам'ятовування та осмислення.

Виявлено, що вирішальну роль у ранньому розвитку читання відіграють вербальна короткочасна пам'ять та несловесне повторення, обумовлюючи здатність декодувати слова та зберігати порядок фонем. Відомо, що дислексія, найбільш вивчена серед механізмів порушень читання, пов'язана з проблемами декодування, тоді як порушення розуміння пов'язані з навичками усного мовлення.

Встановлено, що читання як процес сприйняття та обробки інформації має унікальний та значущий вплив на розвиток і здорове функціонування

центральної нервової системи людини та обумовлює нейропластичність навіть у дорослому віці.

Підтверджено, що читання є другим за значущістю предиктором майбутньої академічної успішності, поступаючись математиці та випереджаючи навички концентрації уваги. З'ясовано, що мотивацію до читання обумовлює рівень майстерності у читанні, а ключовим чинником розвитку навичок читання є саме внутрішня мотивація, яка базується на особистому задоволенні та інтересі, тоді як зовнішня мотивація, пов'язана з винагородами або визнанням, має значно менший вплив на формування стійких читацьких звичок. Встановлено наявність позитивного впливу читальних інтервенцій на настрій, емоції та увагу. Читання також сприяє зменшенню депресії, тривоги, песимізму та покращує навички емпатії, емоційної регуляції та міжособистісного спілкування. Водночас наявність протилежних висновків в інших дослідників (тривожність та психозоподібні симптоми) говорить про те, що хоча читання і має позитивний вплив на емоційну сферу, воно не завжди забезпечує покращення ширших аспектів психічного здоров'я. У найближчій перспективі внаслідок актуального розвитку сучасних математичних великих мовних моделей очікується значний прогрес у розумінні обробки природної мови та когнітивного моделювання процесів читання.

3. Сучасна диджиталізація вплинула на традиційні підходи до обробки інформації та зумовила появу нових моделей взаємодії з даними. Зміни найбільше позначилися на когнітивних функціях, зокрема на пам'яті, процесах прийняття рішень та здатності критично оцінювати й розуміти інформацію. Так поява кліпового мислення, як побічного ефекту інформаційного перевантаження, веде до фрагментарного сприйняття, зниження здатності до критичного аналізу та погіршення пам'яті і концентрації, та водночас, як адаптивна відповідь, допомагає в обробці великих обсягів даних. Тенденція до скімінгу (поверхневе читання) має користь при обробці великого об'єму даних, однак ефективна лише за умови прийняття нижчого рівня розуміння.

Виникнення феноменів, таких як "цифрова деменція", свідчить про небезпеку надмірного покладання на цифрові пристрої, що замінюють активність власної когнітивної системи людини. Мислення сучасної молоді характеризується довірою до соціальних сигналів і впливових осіб та відсутністю схильності до критичного аналізу джерел. Найчастіше вони стикаються з інформацією, а не шукають її, і більше зумовлені соціальними мотивами, ніж пошуком істини. Крім когнітивних змін, наявні тенденції в соціально-психологічній сфері – поширення грубої лексики, що виконує функції емоційної розрядки та соціального самоствердження. Відомо, що нецензурне мовлення має специфічні нейрофізіологічні кореляти, тобто задіяні нестандартні нейронні шляхи та відбуваються зміни в процесах когнітивної та емоційної обробки даних.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЧИТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості було проведене емпіричне дослідження, яке включало кілька етапів:

На першому етапі був проведений аналіз актуальних наукових джерел з проблематики психологічного благополуччя, читання та особливостей сучасного сприйняття та обробки інформації, узагальнені результати якого представлені у висновках до розділу 1.

На другому етапі формувалися та визначалися завдання констатувального етапу роботи, а саме:

1. Дослідити зв'язки практики читання з аспектами психологічного благополуччя.
2. Дослідити вплив читальної інтервенції на психологічне благополуччя та порівняти показники до та після втручання.

Для виконання цих завдань було розроблено план дослідження, здійснено підбір валідних психодіагностичних методик, написано анкету для уточнення даних, окреслено стадії та хід роботи.

На третьому етапі було проведено констатувальний експеримент, що був спрямований на виявлення та встановлення зв'язків практики читання з аспектами психологічного благополуччя. Дослідження містило практичний дослід, який вивчав вплив регулярної практики читання на психологічне благополуччя особистості. Аналіз, інтерпретація та порівняння отриманих результатів представлені у розділі 3.

Емпіричне дослідження зв'язків читання та психологічного благополуччя особистості проводилося з 12 вересня по 15 жовтня 2024 року шляхом онлайн-

анкетування із застосуванням Google Forms. Обробка емпіричних даних здійснювалися за допомогою комп'ютерної програми SPSS.

Дослідження проводилося відповідно до Етичного кодексу психолога: участь була добровільною, дані опитуваних шифрувалися з дотриманням конфіденційності, а процедура збирання даних забезпечувала мінімізацію впливу факторів, що могли б знизити достовірність відповідей.

Вибірку складають дорослі українці 17-69 років. Загальна кількість респондентів на етапі констатувального експерименту складає 90 осіб, з яких 35 дали згоду на участь у практичному досліді. На момент діагностики по завершенню читальної інтервенції учасників залишилось 18, з яких 6 не виконували умови експерименту і, відповідно, стали контрольною групою.

Соціально-демографічні характеристики вибірки представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

## Соціально-демографічні характеристики вибірки

Категорія	Значення	Кількість досліджуваних	Відсоток (%)
Стать	Жінки	61	67,4
	Чоловіки	29	32,6
Освіта	Середня	5	5,6
	Неповна вища	12	13,5
	Повна вища	70	77,5
	Науковий ступінь	3	3,4
Місце проживання	Місто	86	95,4
	Село міського типу	2	2,3
	Село	2	2,3

Як ми можемо бачити з таблиці 2.1, більшість респондентів жінки, а саме 61 особа. Переважна більшість опитуваних має повну вищу освіту (77,8%) та проживає у місті (95%).

В Україні проживає більше 73% опитуваних, лише 12,6% проживає за кордоном, решта виїжджали та повернулись.

Час проведення дослідження та місце проживання респондентів вказує на обмежувальний вибірку фактор – військовий стан в країні.

Через 21 день після анкетування та підтвердження участі в експерименті кожен з 35 учасників отримував лист, який містив нагадування про участь та прохання пройти завершальну анкету дослідження (більшість респондентів отримали повторне нагадування через тиждень).

До контрольної групи увійшли респонденти, які не виконали умови експерименту – не читали останні 3 тижні кожен день, тобто на їхні читацькі звички не відбувалось впливу протоколу читальної інтервенції.

В результаті, до практичного досліду долучилось 12 респондентів, як учасники експерименту (75% жінки), та 6 в якості контрольної групи (66,7% жінки).

Збір даних відбувався за допомогою 3 гугл-форм (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Збір даних дослідження

Констатувальний етап	Формуючий етап	
гугл-форма №1 [72]:	Учасники інтервенції гугл-форма №2 [73]:	Контрольна група гугл-форма №3 [74]:
Розділ 1 Анкета №1 Розділ 2 КОСБ Розділ 3 CISS Розділ 4 РМН-Scale Розділ 5 ССБ Розділ 6 Умови експ-ту	Розділ 1 Анкета №2 Розділ 2 КОСБ-3 Розділ 3 РМН-Scale	Розділ 1 КОСБ-3 Розділ 2 РМН-Scale

Для оцінки надійності шкал було використано Аналіз Надійності, Альфа Кронбаха для визначення надійності шкал.

Аналіз впливу видалення атрибуту був використаний для покращення надійності шкал, а також для перекодування атрибутів за для покращення надійності.

Тест Тьюркі на адитивність був використаний для перевірки адитивності ефектів у даних і підтвердження можливості додавання атрибутів окремих шкал.

Так як шкала CISS якщо рівні визначати згідно теорії давала монотонні дані на одному рівні, нові рівні (ординальні значення) для цієї шкали були представлені як 33 і 66 персетилі у даних.

T-test, ANOVA були використані для порівняння рівнів шкал за групами, кореляція Пірсона для вивчення лінійних залежностей як для шкал так і для рівнів крім дослідження змінної статі (номінальна змінна).

В цілому методи представлені в таблиці використовувалися для обстеження усіх можливих типів зв'язків, з використанням непараметричних тестів для малих вибірок (груп) по шкалам, і параметричних тестів (ANOVA and t-тест) для нормально розподілених груп для шкал, і для рівнів шкал. Turkey post-hoc тест для вивчення зв'язків між парами груп після ANOVA тестів. Непараметричні тести (Манна-Уїтні, Крускала-Уолліса) використовувалися для дослідження відмінностей у рівні шкал за групами для ненормально розподілених даних, або для малих групових-вибірок. Критерій  $\chi^2$  використовувався для дослідження нелінійних зв'язків (асоціацій) між шкалами та їх рівнями.

Порівнюючи з Somer's D  $\chi^2$  вважає ординальні рівні номінальними, що дозволяє знайти залежності, навіть якщо вони не лінійні.

В таблиці 2.3 вказано основні статистичні методи, які використовувалися у дослідженні.

Таблиця 2.3

Перелік статистичних методів, що використовувалися у дослідженні

Назва методу	Мета використання
t-тест незалежних вибірок	Порівняння 2 груп за шкалами.
ANOVA тест	Порівняння 3+ груп за шкалами
Turkey post-hoc тест	Парне порівняння груп після тесту ANOVA
Кореляція Пірсона	Вивчення лінійних залежностей між ординальними

	змінними рівнів та шкал.
Somer's D	Міра асоціації (залежності) між ординальними змінними
Критерій $\chi^2$	Міра асоціації (залежності) між номінальними змінними
U-критерій Манна-Уїтні	Непараметричний статистичний критерій для оцінки різниці між двома групами за рівнем шкали
Тест Крускала-Уолліса	Непараметричний статистичний критерій для оцінки різниці між 3+ групами за рівнем шкали.
Тест Левена	Для перевірки гомогенності дисперсій між кількома групами для t-test
Аналіз Надійності, Альфа Кронбаха	Для оцінки внутрішньої узгодженості теоретичних шкал.
Тест Тьюркі на адитивність	Перевіряє адитивність ефектів у даних, тобто чи можна дані представити у вигляді суми окремих компонентів.
Аналіз впливу видалення атрибуту	Для перевірки чи покращиться надійність (Альва Кронбаха) шкали після видалення певного питання, яке може бути слабо пов'язане з іншими
Тест Колмагорова-Смірнова та Шапіро-Філлка	Для дослідження нормальності малих вибірок у групах.

Таким чином, можемо бачити, що дослідницька робота побудована з урахуванням всіх вимог до проведення статистичної обробки даних, що передбачає застосування критеріїв статистичного аналізу результатів.

## 2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження

Практична частина дослідження «Особливості зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості» відбувалась за допомогою комплексу психодіагностичних методик: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя

(КОСБ-3)», «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) [ 75 ] та опитувальника «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Т. Данильченко (ССБ) [76].

План дослідження унаочнено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

## Методологічна комплексність дослідження

Назва методики	Автор	Питання	Шкали
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	О. Савченко, О. Калюк	20	Задоволеність власним життям
			Незадоволеність собою та розчарування в житті
			Задоволеність відносинами з іншими
			Загальний рівень задоволеності життям
Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))	Н. Ендлер, Дж. Паркер	48	Орієнтація на вирішення завдання
			Соціальне відволікання
			Спрямованість на емоції
			Уникнення
			Відволікання
Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-Scale))	J. Lukat, J. Margraf, R.Lutz, W.M. van der Veld, & E.S. Becker адаптація Л.М. Карамушки, О.В.Креденц ер, К.В.Терещен ко	9	Рівні позитивного ментального здоров'я: Низький Середній Високий
Суб'єктивне соціальне благополуччя	Т.В. Данильченко	36	Соціальна помітність Соціальна дистантність Емоційне прийняття Соціальне схвалення Позитивні соц. судження
Анкета №1		17	

Анкета №2		8	
-----------	--	---	--

Перейдемо до детального опису психодіагностичного інструментарію дослідницької роботи.

1. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В.Терещенко) містить 9 тверджень та 4-бальну оціночну шкалу. Визначає позитивність спрямованості ментального здоров'я, як критерій стресостійкості та успішної соціальної комунікації. Низький рівень - 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

2. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою, та призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Загальний рівень задоволеності життям визначається сумою трьох субшкал.:

«Задоволеність власним життям»

Високі значення: людина задоволена умовами та тим, що відбувається в її житті, не потребує щось змінювати, високо оцінює продуктивність своєї діяльності; результати, які отримує, відповідають її уявленням про ідеал; в порівнянні з іншими відчуває свої переваги. Низькі значення: людина невдоволена умовами свого життя, оцінює його як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї; превалюють негативні установки до певних справ та подій, занижена самооцінка, невдоволення собою, невпевненість в успіху.

«Невдоволеність собою і розчарування в житті»

Високі значення: людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, спустошення через кращі досягнення інших, роздратування через марнування часу; вважає більшість людей корисливими; має високий рівень внутрішньої напруги, який обумовлює перебування в дратівливому стані;

категоричне мислення, що спричиняє прояви симптомів тривожності. Низькі значення: людина не орієнтується на досягнення інших, а задовольняється власними, і майже не відчуває негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями; реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

«Задоволеність відносинами з іншими»

Високі значення: людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і успіхи, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою; схильна довіряти людям, розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне. Низькі значення: людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими, майже ніколи на інших не покладається; мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт; оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

«Загальний рівень задоволеності життям»

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів; високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших; схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки. Люди з низькими значеннями мають високу невдоволеність своєю діяльністю, досягненнями, колом спілкування; почувають себе некомфортно в присутності інших; трактують негативно більшість подій, що трапляються у житті; зневірені в своїх силах та в можливості отримати допомогу і підтримку від інших; переживають розчарування життям.

3. Методика «Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ) Данильченко» містить 36 тверджень, що оцінюються за 7-ти бальною шкалою. Досліджується Соціальна помітність (Ш1), Соціальна дистантність (Ш2), Емоційне прийняття (Ш3), Соціальне схвалення (Ш4), Позитивні соціальні судження (Ш5).

### Шкала 1

Соціальна помітність (позитивний полюс) – активна участь людини у житті групи, спільноти чи суспільства, вплив на різні рівні соціальних відносин, відповідність критеріям успішності. Соціальна мімікрія (негативний полюс) – пасивність, позиція "моя хата з краю", коли людина вважає, що не має ресурсів для впливу на різні групи, уникає соціальної активності як на міжособистісному, так і на громадському рівнях, і не сприймається групою як приклад успішності. Високі показники відображають залежність від соціальної оцінки та бажання визнання.

### Шкала 2

Негативний полюс «Висока соціальна дистанційність» характеризується відчуттям самотності, відчуженості та безпорадності у спробах впливати на власну соціальну ситуацію. Головним джерелом стресу є усвідомлення неможливості змінити своє соціальне становище через брак ресурсів для впливу. Позитивний полюс «Низька соціальна дистанційність» відображає міцний зв'язок із соціальними об'єктами. Низькі показники вказують на соціальну залежність і недостатній рівень особистісної автономії.

### Шкала 3

«Емоційне прийняття» описує позитивні уявлення про наявні сімейні та дружні стосунки: задоволеність стосунками (афективний компонент), наявність підтримки та визнання близькими людьми. Високі показники свідчать про нерационально завищені переживання, пов'язані з ситуативними чинниками сімейного життя.

### Шкала 4

«Соціальне схвалення»: інструментальне та афективне схвалення; описує повагу як зовнішнє визнання статусу. Високі показники свідчать про невротичну або фрустровану потребу у схваленні, високу залежність від референтних груп, низькі – про соціальну аномію.

### Шкала 5

«Позитивні соціальні судження» – соціальні уявлення про інших людей (їх довіру, доброту, чесність); є наслідком життєвого досвіду особистості, тому мають полімодальну функцію: вони є умовою, чинником і критерієм соціального благополуччя водночас.

Загальний показник розраховується за формулою:

$$\text{ССБ} = \text{Шкала 1} + \text{Шкала 3} + \text{Шкала 4} + \text{Шкала 5} - \text{Шкала 2}$$

«Зарадний тип»: частіше серед молоді; екстравертовані; провідна потреба - соціальна помітність (публічність); орієнтовані на соціальні стандарти успіху та норми; пошук соціального схвалення, особливо в «колі турботи», однак також самі активно перетворюють власне соціальне середовище, керують ним, вибудовуючи бажаний соціально-психологічний простір; виражена потреба у контролі інших, однак не приймають контролю над собою; виражені лідерські здібності, розвинуті соціальні навички; позитивно орієнтовані на майбутнє; схильні відкладати сьогоденне задоволення заради завтрашнього успіху; високий рівень контролю емоцій; прагнуть активно належати до різних груп, орієнтовані на співпрацю; найменше переживання соціальної дистантності (Ш2); найвищий рівень ССБ.

«Дбайливий тип»: провідна соціальна потреба у соціальному схваленні; менш схильні до публічності; характерний алоцентризм (орієнтація на інших), орієнтація на соціальні норми і правила; шукають соціального схвалення в «колі турботи», заради чого можуть жертвувати власними інтересами; на високому рівні потреба як в контролі інших, так і з боку інших; орієнтовані на майбутнє, схильні відкладати сьогоденне задоволення заради завтрашнього успіху; орієнтовані на співпрацю; схильність до оптимізму; пасивні, схильні до перетворення власної особистості, а не соціального середовища; усвідомлено надають право керувати подіями іншим людям, в т.ч. перекладають відповідальність і за власну поведінку; притаманна стратегія уникнення невдач, аніж прагнення до успіху; висока рефлексивна комунікативність (прагнення особистості до спілкування з самою собою з метою пізнання внутрішнього світу); більш позитивні (порівняно з іншими групами) уявлення про людей;

найвищий рівень емпатії; низький рівень соціальної дистантності (Ш2), рівень ССБ середній та вище.

«Незалежний тип»: частіше середня дорослість, жінки; провідна соціальна потреба – соціальна помітність та особистісна автономія; менше шукають соціального схвалення; уникають соціальних контактів, спілкуються з обмеженою кількістю людей; схильність до песимізму та персоналізації невдач; уникають як відповідальності й лідерської ролі, так і контролю з боку інших; негативне уявлення про майбутнє; здатні на конфронтацію, якщо поведінка інших людей заважає їм досягти власних цілей; типова стратегія соціального впливу – переконання; соціально адаптивні; середній та нижче рівень ССБ.

«Безпорадний тип»: більше чоловіки літнього віку; характерна соціальна пасивність; не схильні до активних дій з перетворення власного соціального середовища, «пливуть за течією», вивчена безпорадність; більш негативні уявлення про людей в цілому та низький рівень довіри («людина людині – вовк»); найменше виражена потреба у довірчих стосунках з іншими; не шукають соціального схвалення, притаманна «соціальна мімікрія»; знижений емоційний фон (більше страху, менше радості та любові); слабкий емоційний контроль; (порівняно з іншими групами) в найбільшій мірі відчують себе відмежованими від соціального середовища, перш за все в сім'ї; фрустрація потреб; рефлексивна контактність (емоційно-негативний тон звертання суб'єкта до самого себе); негативне бачення власного минулого та майбутнього; фаталізм, песимізм; життєві цілі розмиті; занижена самооцінка; типова стратегія соціального впливу – примус (емоційний); найнижчі показники за всіма параметрами ССБ.

Провідними компонентами ССБ є задоволення потреб у соціальній помітності (Ш1, соціальна впливовість і соціальний внесок) та соціальному схваленні (Ш4, через соціальне порівняння). Дбайливий тип відрізняється від інших груп зорієнтованістю на соціальне схвалення і відмовою від акцентування публічності. Зарадний тип в найбільшій мірі орієнтований на

соціальну помітність і в найменшій – на соціальне схвалення. Безпорадний тип відрізняється низькими показниками задоволення соціальних потреб, а незалежний – орієнтований на особистісну автономію, а тому йому менше притаманна соціальна зв'язність (Додаток Г).

4. Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory for stressful situations (CISS))» (н. Ендлер, дж. Паркер) містить 48 питань та 5-бальну шкалу. Копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

1) «Орієнтація на вирішення завдання» (прагнення використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми);

2) «Соціальне відволікання» (для ефективного розв'язання проблеми людина звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег);

3) «Спрямованість на емоції» (виникнення та зосередження на негативних емоціях, пов'язаних з ситуацією);

4) «Уникнення» (прагнення уникати контакту з навколишнім світом, витіснення необхідності розв'язувати проблеми);

5) «Відволікання» (відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему).

Завдання констатувального етапу дослідження були сформовані наступним чином:

- за допомогою методики CISS встановити чи відкинути зв'язок між читанням та вираженістю прояву певної копінг-поведінки для груп досліджуваних, які читають великі тексти та/або класичну художню літературу, та які ні;

- за допомогою методики РМН-Scale встановити наявність чи відсутність зв'язку між читанням та рівнем позитивного ментального здоров'я;

- за допомогою методики КОСБ-3 встановити чи відкинути зв'язки читання із аспектами суб'єктивного благополуччя;

- за допомогою методики ССБ встановити чи відкинути зв'язки між читанням та аспектами суб'єктивного соціального благополуччя;
- за допомогою питань анкети поглибити розуміння особливостей зв'язку читання та психологічного благополуччя.

В рамках роботи досліджувалось ставлення опитуваних до літератури, особливості їх виховання в дитинстві та частота використання нецензурного мовлення у зв'язках з читанням та аспектами психологічного благополуччя. Для дослідження цих питань було розроблено Анкету №1 (Додаток Д).

Завдання формуючого етапу дослідження були сформовані наступним чином:

- за допомогою питань анкети отримати підтвердження про належне виконання учасниками умов експерименту та з'ясувати їх враження;
- за допомогою методики КОСБ-3 з'ясувати показники суб'єктивного благополуччя після читальної інтервенції в учасників та контрольної групи, порівняти їх з попередніми показниками;
- за допомогою методики РМН-Scale з'ясувати рівень позитивного ментального здоров'я після читальної інтервенції в учасників та контрольної групи, порівняти з попередніми даними;
- порівняти показники між учасниками та контрольною групою.

Анкета №2 для учасників інтервенції (Додаток Е), окрім підтвердження виконання протоколу читальної інтервенції, містила питання щодо ставлення опитуваних, а також можливість самостійно оцінити зміни їх психологічного стану.

Таким чином показано, що в роботі в якості психодіагностичного інструментарію обрано релевантні мети та завданням дослідження методики, а також розроблено авторську анкету, яка в достатній мірі уможливило розкриття суті роботи.

## **Висновки до розділу 2**

Підсумовуючи представлену інформацію можна зробити наступні висновки:

1. Методологія дослідження включала три основних етапи: аналіз актуальної літератури, розробку та реалізацію емпіричного дослідження, яке містило констатувальний та формуючий етапи, що забезпечило системний підхід до вивчення взаємозв'язку читання та психологічного благополуччя, цілісність та глибину аналізу.

2. Дослідження охопило вибірку дорослих українців віком від 17 до 69 років, переважно жінок, більшість із яких проживає в містах і має вищу освіту. Загальна кількість респондентів - 90 осіб на констатувальному етапі дослідження та 12 учасників на етапі формуючого експерименту, 6 з яких – контрольна група. Це забезпечило різноманітність даних, що мають потенціал для подальшого аналізу.

3. У дослідженні використані валідизовані психодіагностичні методики, зокрема «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3), «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) та опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» (ССБ). Це дозволило оцінити як загальні, так і специфічні аспекти психологічного благополуччя, а саме: задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими, загальний рівень задоволеності життям, низький, середній та високий рівні позитивного ментального здоров'я, соціальна помітність, соціальна дистантність, емоційне прийняття, соціальне схвалення, позитивні соц. судження, загальний рівень ССБ та копінг стратегії, зокрема орієнтація на вирішення завдання, соціальне відволікання, спрямованість на емоції, уникнення, відволікання. що забезпечило цілісність та глибину аналізу.

4. Для забезпечення надійності та достовірності результатів дослідження було застосовано широкий спектр методів статистичного аналізу, зокрема, Альфу Кронбаха для оцінки надійності шкал, T-test, ANOVA і Turkey post-hoc для порівняння рівнів за групами, а також непараметричні критерії

Манна-Уїтні та Крускала-Уолліса для малих вибірок. Використання кореляції Пірсона дозволило вивчити лінійні залежності, а критерій  $\chi^2$  – дослідити нелінійні зв'язки. Такий комплексний підхід забезпечив всебічний аналіз зв'язків між змінними, враховуючи як параметричні, так і непараметричні дані, та дозволив об'єктивно оцінити динаміку змін і взаємозв'язків між атрибутами шкал.

5. Дослідження проводилося відповідно до Етичного кодексу психолога. Участь респондентів була добровільною, а дані – конфіденційними, що забезпечило високу достовірність і надійність отриманих результатів.

6. Читальна інтервенція, яка тривала 21 день, була розроблена як інструмент оцінки впливу регулярного читання на психологічне благополуччя. Респонденти виконували завдання відповідно до визначеного протоколу, що дозволило вивчити зв'язки між частотою читання, ставленням до нього та аспектами психологічного благополуччя.

Ці висновки підтверджують, що застосований методологічний підхід є адекватним для досягнення цілей і завдань дослідження та забезпечує надійність отриманих результатів.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ЧИТАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Результати констатувального етапу дослідження особливостей зв'язку читання та психологічного благополуччя особистості

На початку статистичної обробки даних було перевірено відповідності даних нормальному розподілу, що представлено в Додатку Ж. За деякими шкалами обраних методик було показано невідповідність даних нормальному розподілу, тому для обробки даних використовувалися непараметричні методи.

Нижче представлено аналіз отриманих показників за кожною з методик:

- Результати за КОСБ-3 презентовано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Усереднені показники за методикою  
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Показники	Середній показник	Стандартне відхилення
Задоволеність власним життям	23,20	5,73
Невдоволеність собою та розчарування в житті	18,40	4,11
Задоволеність відносинами з іншими	31,96	6,31

За шкалою «Задоволеність власним життям» середній показник становить 23,20 балів (середній рівень), за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» – 18,40 балів (відносно низький рівень), а за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» – 31,96 балів (високий).

Окрім того нами було проведено аналіз за рівнями вираженості кожного з когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя, результати за яким представлено за допомогою рисунку 3.1.

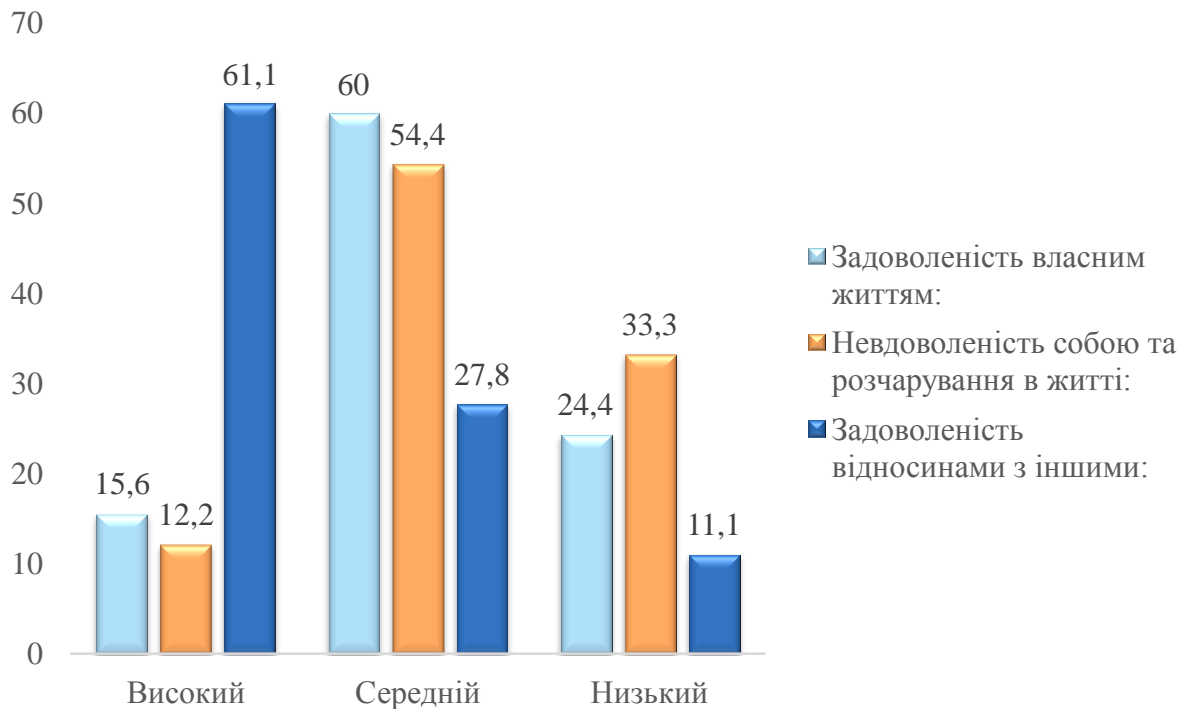


Рис. 3.1 Показники вираженості компонентів суб'єктивного благополуччя (у відсотках)

Як ми можемо бачити, найбільш вираженим рівнем за шкалами «Задоволеність власним життям» та «Невдоволеність собою та розчарування в житті» є власне середній рівень, а за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» – високий рівень, що простежується серед 61,1% опитуваних.

Менш вираженими рівнями за шкалами «Задоволеність власним життям» та «Невдоволеність собою та розчарування в житті» є низький та високий.

Підсумовуючи, в цілому опитуваним характерно збалансоване, однак не виражене позитивно сприйняття свого життя, загальне прийняття власної особистості і зовнішніх обставин. Високий рівень задоволеності відносинами з іншими свідчить про позитивний соціальний аспект суб'єктивного благополуччя. Отже, загальна картина має позитивний характер.

Аналіз даних, встановлених в ході застосування дескриптивної статистики за методикою CISS, результати за якою представлено в таблиці 3.2, показує наступне:

Таблиця 3.2

Усереднені показники серед опитуваних за методикою  
«Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Шкали методики	Середній показник	Стандартне відхилення
Орієнтація на вирішення завдання	56,52	9,62
Спрямованість на емоції	43,55	9,54
Шкала уникнення	44,52	7,81
Соціальне відволікання	14,64	3,52
Відволікання	21,31	4,02

Середній показник шкали «Орієнтація на вирішення завдання» становить 56,52 бали, що говорить про схильність опитуваних до конструктивного підходу в стресових ситуаціях, що виражена на високому рівні.

За шкалою «Спрямованість на емоції» середні бали становлять 42,55 балів, що відповідає помірному рівню, і говорить про те, що серед досліджуваних сформованої вибірки відмічається присутність емоційної реакції на стрес, однак не її домінування, тобто реакція не завжди заважає їм діяти раціонально.

За шкалою «Уникнення» середній показник становить 44,52 бали, що є свідченням того, що опитувані іноді обирають уникнення, тобто стратегію відкладення вирішення проблем на потім.

За шкалою «Соціальне відволікання» середній показник становить 14,64 бали, що говорить про те, що досліджувані здебільшого спрямовані на вирішення проблемної ситуації або ж емоційне відреагування.

За шкалою «Відволікання», як відволікання на інші види діяльності, середній показник становить 21,31 бали і відповідає помірному рівню. Дана стратегія може бути конструктивною в деяких ситуаціях.

З метою унаочнення даних за рівнями вираженості кожної із копінг-стратегій побудовано рисунок 3.2.

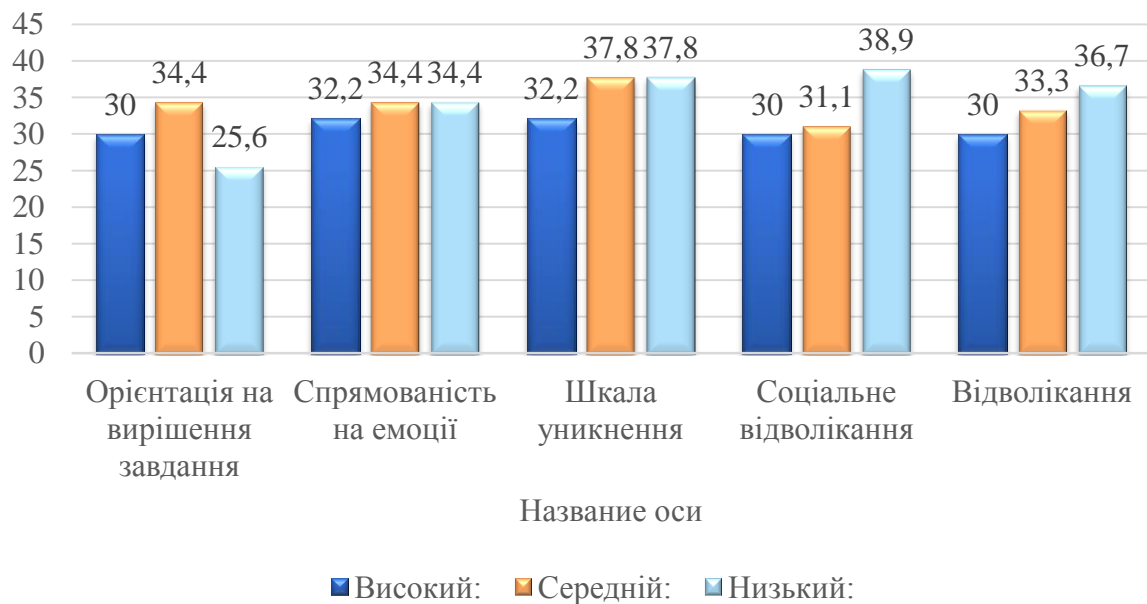


Рис. 3.2 Показники вираженості копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях (у відсотках)

Аналізуючи дані, презентовані на рисунку 3.2, зазначимо, що найбільш вираженими рівнями зазначених копінг-стратегій серед опитуваних є низький рівень, а саме серед 35,6% досліджуваних – копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення проблеми», серед 34,4% опитуваних – копінг-стратегія «Спрямованість на емоції», серед 37,8% учасників дослідження – копінг уникнення та серед 38,9% опитуваних – копінг «Соціальне відволікання».

Маємо відмітити, що серед опитуваних менш вираженим рівнем є середній та високий.

Резюмуючи вищевикладене, опитувані переважно використовують продуктивні та адаптивні стратегії подолання стресу, орієнтуючись на вирішення завдань, тоді як емоційні, уникаючі стратегії та соціальне відволікання наявні, однак мають менш виражений характер.

В ході статистичної обробки даних, отриманих за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я», було отримано результати, представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Усереднені показники серед опитуваних за методикою  
«Шкала позитивного ментального здоров'я»

Шкала методики	Середній показник	Стандартне відхилення
Шкала позитивного ментального здоров'я	24,94	5,45

Середній показник становить 24,94 бали, що свідчить про низький рівень позитивного вектору ментального здоров'я опитуваних. Вірогідно, опитувані недостатньо часто переживають позитивні емоції, зокрема щастя, задоволення чи оптимізм, або ж відчувають певні труднощі у підтримці внутрішньої гармонії, або стикаються зі зниженим рівнем мотивації, самореалізації чи почуття цілісності у своєму житті. Низький рівень позитивного ментального здоров'я також може бути ознакою тривалого стресу, емоційного виснаження чи впливу зовнішніх факторів, зокрема, в нашому випадку має місце вплив фактору війни в нашій країні.

З метою унаочнення показників домінуючого рівня за методикою нами побудовано рисунок 3.3.

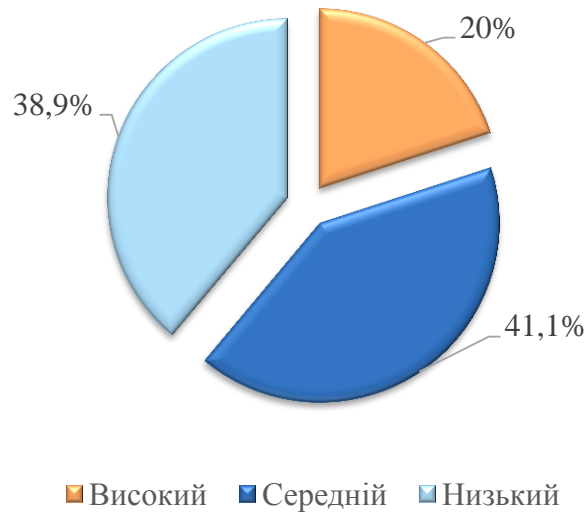


Рис. 3.3 Розподіл опитуваних за рівнями вираженості ментального здоров'я (у відсотках)

Як можна бачити з рисунку 3.3, домінуючим рівнем вираженості позитивного ментального здоров'я серед опитуваних є власне середній рівень, властивий для 41,1%, для меншості, а саме для 38,9% досліджуваних – характерним є низький рівень. Найменш вираженим виявився високий рівень, властивий лише для 20% досліджуваних.

Перейдемо до аналізу первинних результатів за методикою «Суб'єктивне соціальне благополуччя» (Т. Данильченко), що представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Усереднені показники серед опитуваних за методикою «Суб'єктивне соціальне благополуччя» (Т. Данильченко)

Назва шкали	Середній показник	Стандартне відхилення
Соціальна помітність	42,43	9,45
Соціальна дистантність	23,53	6,17
Емоційне прийняття	36,83	7,17
Соціальне схвалення	35,28	5,83
Позитивні соціальні	19,41	4,72

судження		
----------	--	--

За шкалою «Соціальна помітність» середній показник становить 42,43 бали, що відповідає рівню вище середнього і означає, що серед досліджуваних відмічається високий рівень схильності до активності та видимості в соціумі, а відтак і здатності до привернення уваги, встановлення зв'язків та ефективної взаємодії з іншими.

За шкалою «Соціальна дистантність» середній показник складає 23,53 (вище середнього), що свідчить про тенденцію до зниження соціальної дистанції, тобто схильності до відкритості, інтеграції та меншого упередження в міжособистісних стосунках.

За шкалою «Емоційне прийняття» середній показник становить 36,83 бали (помірний рівень), що свідчить про збалансований підхід серед опитуваних до емоційної взаємодії, мають певний рівень чутливості та готовності до емоційного прийняття.

За шкалою «Соціальне схвалення» середні бали становлять 35,28 балів (вище середнього), що вказує на схильність досліджуваних до пошуку підтримки та позитивної оцінки в соціальному середовищі, високий рівень комунікабельності та адаптації.

За шкалою «Позитивні соціальні судження» – 19,41 бал (вище середнього): опитувані здатні давати загалом позитивні оцінки соціальним подіям, людям чи ситуаціям, що характеризує оптимістичне ставлення до оточення.

Окрім того, нами було встановлено розподіл опитуваних за рівнями вираженості компонентів суб'єктивного благополуччя. Результати даного аналізу презентовано на рисунку 3.4.

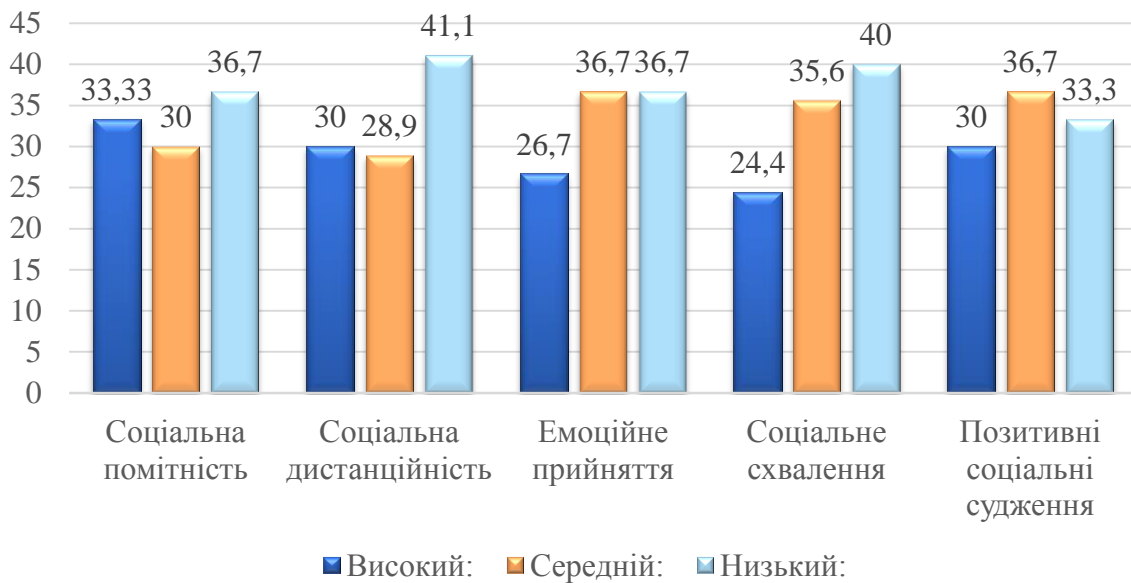


Рис. 3.4. Розподіл опитуваних за рівнями вираженості компонентів суб'єктивного благополуччя (у відсотках)

Як ми можемо бачити з даних, представлених на рисунку 3.4., відмічається домінування низького рівня за такими компонентами як соціальна помітність (спостерігається у 41,1% опитуваних) та соціальна дистанційність (властивий для 36,7% вибірки).

Менш вираженими рівнями є середній рівень, що спостерігається за шкалами соціального схвалення (простежується у 40,0% опитуваних) та позитивних соціальних суджень (властивим є для 36,7% досліджуваних).

За шкалами «Емоційне прийняття» (характерним є для 26,7% опитуваних), «Соціальне схвалення» (простежується у 24,4 досліджуваних) та «Позитивні судження» високий рівень є найменш вираженим.

Узагальнюючи можна сказати, що отримані результати вказують на високий рівень соціальної адаптивності, активності та інтеграції. Досліджувані проявляють позитивні тенденції у взаємодії з іншими, відкритість та схильність до підтримання гармонійних соціальних зв'язків.

У підсумку, ґрунтовне вивчення особливостей психологічного благополуччя особистості за допомогою обраного психодіагностичного інструментарю дає можливість говорити про те, що в цілому рекомендації щодо підвищення його рівня можуть включати фокус на самореалізацію,

розвиток особистісних цілей чи пошук шляхів підвищення задоволеності життям.

Перейдемо до аналізу анкети констатувального етапу дослідження, що була розроблена з метою поглиблення розуміння зв'язків практики читання та психологічного благополуччя особистості. Особливості обробки даних представлені в Додатку 3.

Встановлено, що найчастіше досліджувані читають канали ЗМІ (журнали, статті, розслідування, новини), соціальні мережі (блогери, сторінки, групи, коментарі) та спеціалізовану літературу за фахом, що відмітили більше 60% досліджуваних. Наукову та класичну художню літературу обирають до читання в близько 40% випадків, а менш за все читають історичну літературу - до 17%.

Безпосередньо книгу у друкованому вигляді читають 46%, з екранів гаджетів 41,6%, а 12,4% обирає формат аудіо.

З'ясовано також, що для більшості (52%) книга все ще є джерелом інформації та засобом підвищення рівня знань. 32% респондентів сприймають читання як розвагу на випадок вільного часу, інші визначали книгу як синтез розваги і знань, а також як спосіб релаксації та зупинки внутрішнього діалогу.

Близько 40% респондентів прагне прочитати першоджерело, коли їм подобається кінострічка (комп'ютерна гра, театральна вистава, тощо), створена за літературним твором, 36% задовольняються враженнями від екранізації і читати книгу не стануть, решта читатимуть в залежності від розміру та доступності книги, настрою, вільного часу, або взагалі обирають не читати, щоб не псувати приємне враження.

Перейдемо до аналізу результатів за шкалами анкети.

- Так, за допомогою рисунку 3.5 презентовано розподіл опитуваних за варіантами відповідей на питання «Дб\_Я читаю великі тексти».

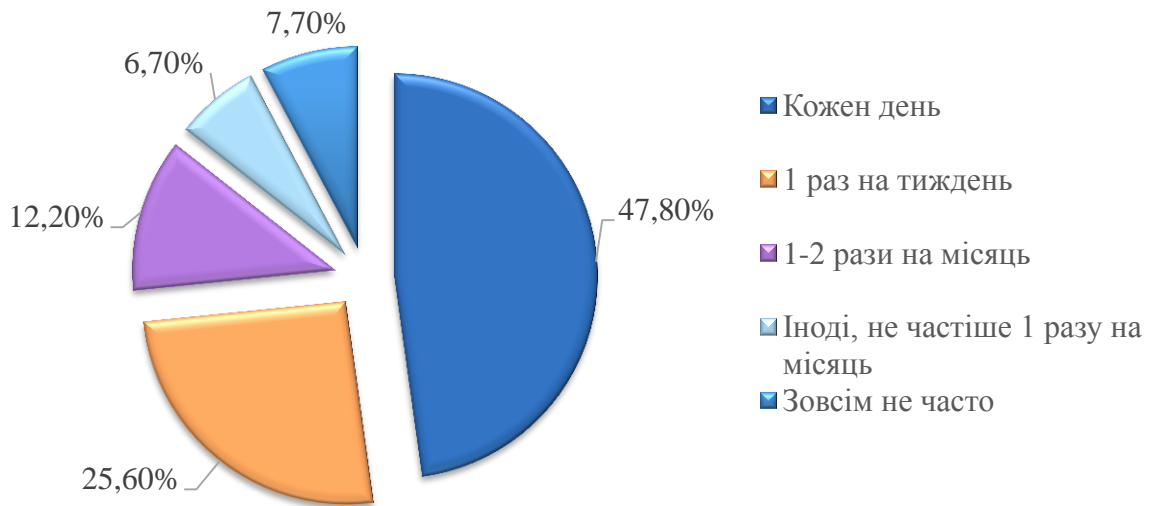


Рис. 3.5. Відсотковий розподіл досліджуваних за частотою читання текстів великого обсягу

Більшість досліджуваних (47,8%) відмітили, що читають великі за обсягом тексти кожен день, 25,6% позначили, що читають 1 раз на тиждень. Зовсім не часто, тобто рідше ніж раз на місяць, читають 7,7% опитуваних. Досліджуваних, які взагалі не читають великих текстів, виявлено не було. У підсумку, біля 70% опитаних читають великі тексти регулярно, а решта такої звички не має.

Також більшість (до 53%) досліджуваних відзначили, що читати більше їм заважає брак часу, енергії, сил та відчуття інформаційної перевантаженості. 16% вважає, що є цікавіші справи, а інші виокремили лінь, власні пріоритети та проблеми з концентрацією. Лише 1% задоволені своїми читацькими звичками – читають кожен день. Що було підтверджено аналізом зв'язків (Somers's D = 0.199,  $p=0.037$ ,  $R=0.259$ ,  $p=0.014$ ) між D6 – читання великих текстів та D8 – читання класичної літератури, тобто в цілому люди, які читають більше великих текстів, більше читають і класичної літератури. Тим не менш аналіз результатів як номінальних змінних показує ( $\chi^2 = 15.521$ ,  $p=0.214$ ) що прямого зв'язку між відповідними категоріями немає, тобто читання великих текстів заміщує читання класичної літератури і навпаки.

Результати встановлення кореляцій між шкалами анкети та читанням великих текстів представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між читанням великих текстів та питаннями шкалами анкети

Шкала/питання	Шкала/питання	r	Значущість
Читання великих текстів	"Я регулярно читаю класичну художню літературу"	0,220 <sup>*</sup>	<b>0,037</b>
	"В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені"	0,222 <sup>*</sup>	<b>0,035</b>
	"Намагаюся осмислити ситуацію (реакція на складну чи стресову ситуацію)"	0,248 <sup>*</sup>	<b>0,018</b>
	"Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)"	0,284 <sup>**</sup>	<b>0,007</b>
	"Дивлюся телевізор (реакція на складну чи стресову ситуацію)"	-,327 <sup>**</sup>	<b>0,002</b>
	"У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом"	0,226 <sup>*</sup>	<b>0,033</b>
	"Я відомий успіхами, яких я досяг"	0,236 <sup>*</sup>	<b>0,025</b>
	"Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші"	0,245 <sup>*</sup>	<b>0,020</b>

Аналізуючи та інтерпретація отриманих зв'язків:

1. Позитивний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "Я регулярно читаю класичну художню літературу" ( $r=0,220$ ,  $p \leq 0,05$ ) свідчить про те, що люди, які читають великі тексти, частіше читають і класичну художню літературу.

2. Позитивний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені" ( $r=0,222$ ,  $p \leq 0,05$ ) демонструє, що люди, яким читали в дитинстві, мають вищу ймовірність читати великі тексти в дорослому віці.

3. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання «Намагаюся осмислити ситуацію (реакція на складну чи стресову ситуацію)" ( $r=0,248$ ,  $p \leq 0,05$ ) може вказувати на те, що читання великих текстів пов'язане з рефлексивним підходом до складних ситуацій.

4. Помірний позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)" ( $r=0,284$ ,  $p\leq 0,01$ ) демонструє, що любителі прогулянок, як способу подолання стресу, частіше читають великі тексти.

5. Помірний негативний зв'язок з відповіддю на питання "Дивлюся телевизор (реакція на складну чи стресову ситуацію)" ( $r=-0,327$ ,  $p\leq 0,01$ ) демонструє, що люди, які схильні дивитися телевизор під час стресу, рідше читають великі тексти.

6. Позитивний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом" ( $r=0,226$ ,  $p\leq 0,05$ ) може вказувати на те, що гармонійні стосунки в родині чи серед співмешканців сприяють читанню великих текстів.

7. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Я відомий успіхами, яких я досяг" ( $r=0,236$ ,  $p\leq 0,05$ ) демонструє, що люди, які сприймають себе як успішних, частіше читають великі тексти.

8. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші" ( $r=0,245$ ,  $p\leq 0,05$ ) показує, що визнання успіху з боку інших також корелює з читанням великих текстів.

Таким чином, читання великих текстів пов'язане як із внутрішніми особистісними характеристиками (рефлексивність, успішність), так і з зовнішніми факторами (підтримка в дитинстві, гарні стосунки в сім'ї). Водночас звичка дивитися телевизор у складних ситуаціях має негативний зв'язок із цією активністю.

- Аналіз даних за питанням D8\_Я регулярно читаю класичну художню літературу (див. рис. 3.6) показує розподіл опитуваних за частотою читання класичної літератури.

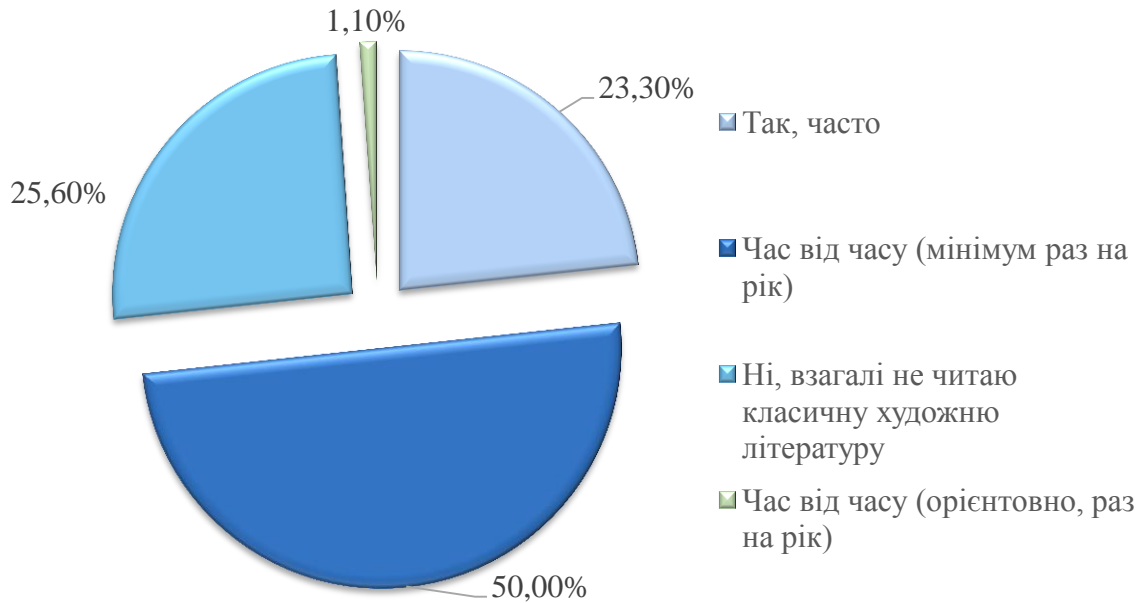


Рис. 3.6. Розподіл опитуваних за частотою читання класичної художньої літератури

На рисунку 3.6. показано, що більшість респондентів (50%) читає класичну художню літературу мінімум 1 раз на рік. 23,3% відмітили, що читають часто. Менше ніж раз на рік читає лише 1% досліджуваних. Взагалі не читають класичну художню літературу 25,6%.

З'ясовані зв'язки між досвідом читання класичної літератури та шкалами і питаннями методик представлені у таблиці 3.6 та описані нижче.

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки між читанням класичної літератури (D8) та показниками анкети

Шкала/питання	Шкала/питання	R	Значущість
Читання класичної літератури	Вік	-0,211*	<b>0,047</b>
	Соціальне схвалення	0,243*	<b>0,021</b>
	"Я читаю великі тексти"	0,220*	<b>0,037</b>
	"В дитинстві мені подобалися уроки літератури та твори за програмою"	0,271**	<b>0,010</b>
	"В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені"	0,350**	<b>0,001</b>

"Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь"	0,236 <sup>*</sup>	<b>0,025</b>
"Іду в гості до друга (реакція на складну чи стресову ситуацію)"	-0,214 <sup>*</sup>	<b>0,043</b>
"Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)"	0,246 <sup>*</sup>	<b>0,020</b>
"Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою"	0,210 <sup>*</sup>	<b>0,047</b>
"Можу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є"	0,215 <sup>*</sup>	<b>0,042</b>
"Люди байдужі до моєї думки"	-0,207 <sup>*</sup>	<b>0,050</b>
"Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)"	0,307 <sup>**</sup>	<b>0,003</b>
"Інші люди цінують мене як особистість"	0,327 <sup>**</sup>	<b>0,002</b>

Кореляційні зв'язки читання класичної художньої літератури із шкалами різних факторів демонструють, наскільки сильно і в якому напрямку ці фактори пов'язані з інтересом до читання класичних творів. Аналізуючи наведені дані, можна зробити такі висновки:

1. Негативний кореляційний зв'язок з віком ( $r=-0,211$ ,  $p\leq 0,05$ ) свідчить про те, що з віком інтерес до читання класичної літератури може зменшуватись.

2. Позитивний слабкий зв'язок зі шкалою соціального схвалення ( $r=0,243$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що люди, які цінують соціальне схвалення, частіше читають класичну літературу.

3. Позитивний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "Я читаю великі тексти" ( $r=0,220$ ,  $p\leq 0,05$ ) показує, що читання класичної літератури корелює з готовністю читати довгі тексти.

4. Помірний позитивний зв'язок з відповіддю на питання "В дитинстві мені подобалися уроки літератури та твори за програмою" ( $r=0,271$ ,  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що позитивний досвід читання в дитинстві сприяє зацікавленості класичною літературою у дорослому віці.

5. Відповідь на питання "В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені" ( $r=0,350$ ,  $p\leq 0,001$ ) демонструє найсильніший позитивний зв'язок

з читанням класичної літератури серед усіх факторів. Таким чином, можна зробити висновок, що читання близькими в дитинстві суттєво впливає на інтерес до класичної літератури.

6. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь" ( $r=0,236$ ,  $p\leq 0,05$ ), що може вказувати на зв'язок між чутливістю до конкуренції та інтересом до класики.

7. Негативний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "Іду в гості до друга (реакція на складну чи стресову ситуацію)" ( $r=-0,214$ ,  $p\leq 0,05$ ) показує, що люди, які вважають за краще вирішувати стрес за допомогою спілкування, менше цікавляться читанням класичної літератури.

8. Позитивний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "Іду на прогулянку (реакція на складну чи стресову ситуацію)" ( $r=0,246$ ,  $p\leq 0,05$ ) свідчить про те, що любителі прогулянок як засобу боротьби зі стресом частіше цікавляться класичною літературою.

9. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою" ( $r=0,210$ ,  $p\leq 0,05$ ) може вказувати на те, що відчуття поваги від інших пов'язане із зацікавленістю в класичній літературі.

10. Слабкий позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Можу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є" ( $r=0,215$ ,  $p\leq 0,05$ ) демонструє, що люди, які відчувають себе важливими у своїх соціальних групах, частіше читають класику.

11. Негативний слабкий зв'язок з відповіддю на питання "Люди байдужі до моєї думки" ( $r=-0,207$ ,  $p\leq 0,05$ ) може вказувати на те, що люди, які відчувають байдужість оточуючих до своєї думки, менш схильні до читання класичної літератури.

12. Помірний позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)" ( $r=0,307$ ,  $p\leq 0,01$ ) показує, що люди, які відчувають, що їх роль у групі цінується, частіше читають класику.

13. Помірний позитивний зв'язок з відповіддю на питання "Інші люди цінують мене як особистість" ( $r=0,327$ ,  $p\leq 0,01$ ), який демонструє, що відчуття цінності людини як особистості має значний зв'язок з інтересом до класичної

Таким чином, можна зробити висновок, що читання класичної літератури корелює із соціальними факторами, які підкреслюють підтримку, повагу та значимість особистості, а також із відношенням до читання в дитинстві. Найбільший вплив має досвід читання в дитинстві, особливо роль батьків і оточення.

- Розподіл опитуваних за питанням анкети «D12\_У розмовній мові я використовую нецензурні слова вголос» представлено на рисунку 3.7.

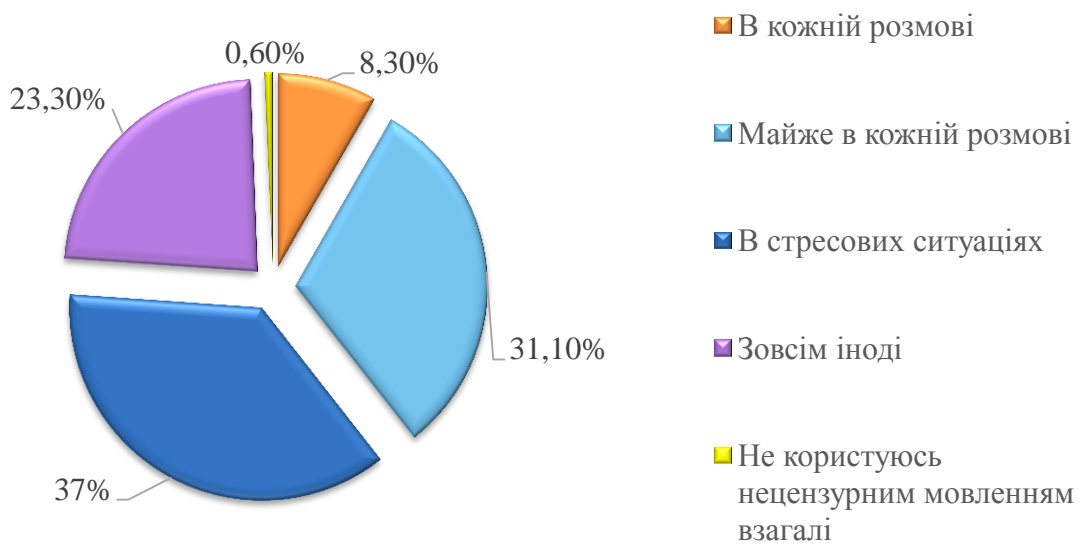


Рис. 3.7 Розподіл опитуваних за частотою використання нецензурних слів

Як показано на рисунку 3.7, більшість опитуваних вдається до використання нецензурних слів лише в стресових ситуаціях, 8,30% зазначили, що лайка присутня в них за кожної розмови. Лише 0,60% опитуваних відмітили, що взагалі не вживають таких слів, а що зовсім іноді - 23,30%. У підсумку, статистика повідомляє, що лише третина досліджуваних майже ніколи не користується нецензурним мовленням, а переважна більшість в міжособистісній комунікації застосовують некультурні слова на регулярній

основі, враховуючи, що стресові ситуації в нашій країні є стабільним фактором.

- Аналіз за питанням анкети «D13\_В дитинстві мої батьки чи близьке оточення застосовували фізичні методи виховання щодо мене» показав наступне:

З'ясовано, що в дитинстві 58 респондентів, тобто в більшості, були відсутні фізичні методи виховання. 12 респондентів відмітили, що зазнавали фізичного насильства з боку близького оточення в дитинстві часто та дуже часто. Решта мали періодичні епізоди застосування фізичної сили з боку близьких дорослих.

Встановлено також наявність кореляцій, що презентовано за допомогою таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між психологічним благополуччям та застосуванням фізичних методів виховання в дитинстві до досліджуваного

Шкала/питання	Шкала/питання	R	Значущість
В дитинстві мої батьки чи близьке оточення застосовували фізичні методи виховання щодо мене	Позитивне ментальне здоров'я	-0,341 <sup>***</sup>	<b>0,001</b>
	Задоволеність відносинами з іншими	-0,401 <sup>***</sup>	<b>0,000</b>
	Спрямованість на емоції	0,270 <sup>**</sup>	<b>0,010</b>
	Соціальна дистантність	0,289 <sup>**</sup>	<b>0,006</b>
	Емоційне прийняття	0,350 <sup>**</sup>	<b>0,000</b>
	Соціальне схвалення	-0,392 <sup>*</sup>	<b>0,000</b>
	Позитивні соціальні судження	-0,210 <sup>*</sup>	<b>0,047</b>

Кореляційні зв'язки застосування фізичних методів виховання в дитинстві щодо учасників дослідження та шкалами обраних методик свідчать про наступне:

1. Негативний кореляційний зв'язок з позитивним ментальним здоров'ям ( $r=-0,341$ ,  $p\leq 0,001$ ) свідчить про те, що застосування фізичних методів виховання негативно корелює з позитивним ментальним здоров'ям.

2. Негативний помірний зв'язок зі шкалою задоволеності відносинами з іншими ( $r=-0,401$ ,  $p\leq 0,000$ ) вказує на те, що опитувані, щодо яких вчиняли фізичне насилля важко знаходять спільну мову з іншими та не завжди відчують задоволеність цими відносинами.

3. Позитивний слабкий зв'язок зі шкалою "Спрямованість на емоції" ( $r=0,270$ ,  $p\leq 0,01$ ) вказує на те, що застосування фізичних методів виховання позитивно корелює із зосередженням на негативних емоціях, пов'язаних з тією чи іншою ситуацією.

4. Слабкий позитивний зв'язок зі шкалою "Соціальна дистантність" ( $r=0,289$ ,  $p\leq 0,006$ ) є підтвердженням того, що опитувані, які піддавалися впливу фізичного насилля схильні до проживання емоцій відчуження, безпорадності.

5. Зі шкалою «Емоційне прийняття» ( $r=0,350$ ,  $p\leq 0,000$ ) відмічається позитивний слабкий зв'язок, що може бути свідченням наступного: опитувані можуть мати нереалістичні завищені переживання, що обумовлюється досвідом фізичного насилля.

6. Слабкий негативний зв'язок зі шкалою "Соціальне схвалення" ( $r=-0,392$ ,  $p\leq 0,000$ ) може вказувати на зв'язок між фізичними методами виховання в дитинстві та фрустрованої потреби в схваленні.

7. Негативний слабкий зв'язок зі шкалою "Позитивні соціальні судження" ( $r=-0,210$ ,  $p\leq 0,05$ ) показує, що люди, які переживали фізичне насилля в дитинстві характеризуються недовірою до інших.

- За питанням «D14\_В дитинстві мої батьки чи близьке оточення чинили щодо мене психологічний тиск, кричали на мене» з'ясовано наступне:

Аналіз відповідей показав, що психологічне насильство було нормою дитинства в 31 досліджуваного (відповіді часто та дуже часто). 28 досліджуваних ніколи або майже ніколи не відчували психологічний тиск з боку близького оточення, а 31 епізодично.

Наявність кореляцій між та рядом шкал використаних методик презентовано за допомогою таблиці 3.8.

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та  
переживання психологічного тиску, вербальної агресії у  
дитинстві з боку батьків чи близького оточення

Шкала/питання	Шкала/питання	r	Значущість
В дитинстві мої батьки чи близьке оточення чинили щодо мене психологічний тиск, кричали на мене	Позитивне ментальне здоров'я	-0,405***	<b>0,000</b>
	Задоволеність власним життям	-0,411***	<b>0,000</b>
	Задоволеність відносинами з іншими	-0,538***	<b>0,000</b>
	Спрямованість на емоції	0,395***	<b>0,000</b>
	Соціальна помітність	-0,316***	<b>0,002</b>
	Соціальна дистантність	0,334***	<b>0,001</b>
	Емоційне прийняття	-0,438***	<b>0,000</b>
	Соціальне схвалення	-0,325**	<b>0,002</b>
	Позитивні соціальні судження	-0,312**	<b>0,003</b>

Кореляційні зв'язки застосування психологічного тиску в дитинстві щодо учасників дослідження та шкалами обраних методик свідчать про наступне:

1. Негативний кореляційний зв'язок з позитивним ментальним здоров'ям ( $r=-0,405$ ,  $p\leq 0,001$ ) свідчить про те, що застосування психологічного тиску та крику в дитинстві негативно корелює з позитивним ментальним здоров'ям.

2. Негативний помірний зв'язок зі шкалою задоволеності власним життям ( $r=-0,411$ ,  $p\leq 0,000$ ) вказує на те, що опитувані, щодо яких вчиняли психологічне насилля в дитинстві переважно відчують незадоволеність власним життям.

3. Негативний помірний зв'язок зі шкалою задоволеності відносинами з іншими ( $r=-0,538$ ,  $p\leq 0,000$ ) вказує на те, що опитувані, які переживали психологічне насилля та крики в дитинстві важко знаходять спільну мову з іншими та не завжди відчують задоволеність цими відносинами.

4. Позитивний слабкий зв'язок зі шкалою "Спрямованість на емоції" ( $r=0,395$ ,  $p\leq 0,000$ ) вказує на те, що застосування психологічного насилля в

дитинстві позитивно корелює із зосередженням на негативних емоціях, пов'язаних з тією чи іншою ситуацією.

5. Негативний слабкий зв'язок з соціальною помітністю ( $r=-0,316$ ,  $p\leq 0,01$ ) може свідчити про те, що опитувані, які пережили психологічний тиск в дитинстві не прагнуть брати активну участь в житті групи чи колективу.

6. Слабкий позитивний зв'язок зі шкалою "Соціальна дистантність" ( $r=0,334$ ,  $p\leq 0,001$ ) є підтвердженням того, що опитувані, які піддавалися впливу психологічного насилля, схильні до проживання емоцій відчуження, безпорадності.

7. Зі шкалою «Емоційне прийняття» ( $r=-0,438$ ,  $p\leq 0,000$ ) відмічається негативний помірний зв'язок, що опитувані можуть мати нереалістичні завищені переживання, що обумовлюється досвідом фізичного насилля.

6. Слабкий негативний зв'язок зі шкалою "Соціальне схвалення" ( $r=-0,325$ ,  $p\leq 0,01$ ) може вказувати на невротичну потребу в схваленні з боку оточуючих серед тих, хто піддавався впливу психологічного тиску.

7. Негативний слабкий зв'язок зі шкалою "Позитивні соціальні судження" ( $r=-0,312$ ,  $p\leq 0,01$ ) показує, що люди, які переживали психологічне насилля в дитинстві характеризуються недовірою до інших.

- На рисунку 3.8 представлено розподіл опитуваних за відповідями на питання анкети «D16\_V дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені».

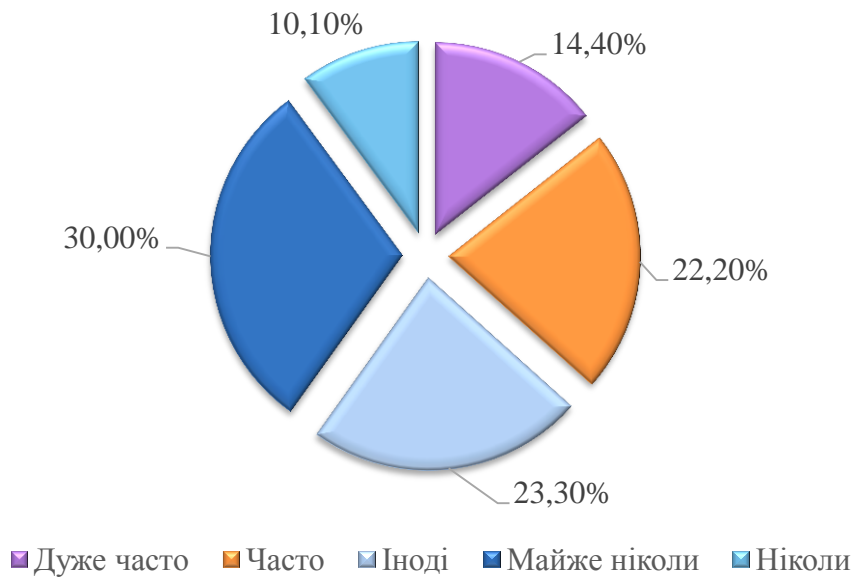


Рис. 3.8. Розподіл опитуваних за варіантами відповідей на питання «В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені»

Аналіз відповідей з'ясував, що 33 респондентам в їх дитинстві батьки читали часто або дуже часто. Майже ніколи або ніколи не читали 36 досліджуваним, решта відмітили, що читали іноді.

Кореляції між читанням в дитинстві та шкалами методик представлено в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя та досвіду читання батьків чи близького оточення в дитинстві досліджуваним

Шкала/питання	Шкала/питання	r	Значущість
В дитинстві мої батьки чи близьке оточення застосовували фізичні методи виховання щодо мене	Задоволеність відносинами з іншими	0,256*	<b>0,015</b>
	Орієнтація на вирішення завдання	0,222*	<b>0,035</b>
	Емоційне прийняття	0,368***	<b>0,000</b>
	Соціальне схвалення	0,318**	<b>0,002</b>

Кореляційні зв'язки читання в дитинстві опитуваним та шкалами обраних методик свідчать про наступне:

1. Позитивний слабкий зв'язок зі шкалою задоволеності відносинами з іншими ( $r=0,256$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що опитувані, яким читали в дитинстві прагнуть заводити контакти та характеризуються проживанням задоволеності цими відносинами.

2. Позитивний слабкий зв'язок зі шкалою "Орієнтація на вирішення завдання" ( $r=0,222$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що читання для дітей в дитинстві позитивно корелює із прагненням використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

3. Зі шкалою «Емоційне прийняття» ( $r=0,368$ ,  $p\leq 0,000$ ) відмічається прямий слабкий зв'язок, що свідчить про позитивні відносини з близькими.

4. Слабкий прямий зв'язок зі шкалою "Соціальне схвалення" ( $r=0,318$ ,  $p\leq 0,01$ ) може вказувати на прагнення отримувати схвалення від оточуючих.

### **3.2. Особливості порівняння показників до та після виконання умов експериментального дослідження**

У формульовальному етапі дослідження зв'язків читання та психологічного благополуччя особистості взяли участь 18 осіб, які надали згоду та адресу пошти для повторного опитування по завершенню читальної інтервенції. Дослідження відбувалось за допомогою методик «Шкала позитивного ментального здоров'я», «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» та уточнювальних питань короткої анкети.

В опитуванні учасників читальної інтервенції взяло участь 12 осіб: 9 жінок (75%) та 3 чоловіків (25%). Опитування контрольної групи пройшли 4 жінки (66,7%) та 2 чоловіки (33,3%).

Аналіз анкетування учасників формуючого етапу дослідження показав наступне:

- Питання «SD3\_Чи читали ви впродовж останніх трьох тижнів класичну художню літературу» визначає твір, який учасники обрали самостійно для виконання умов експерименту (див. рис. 3.9).

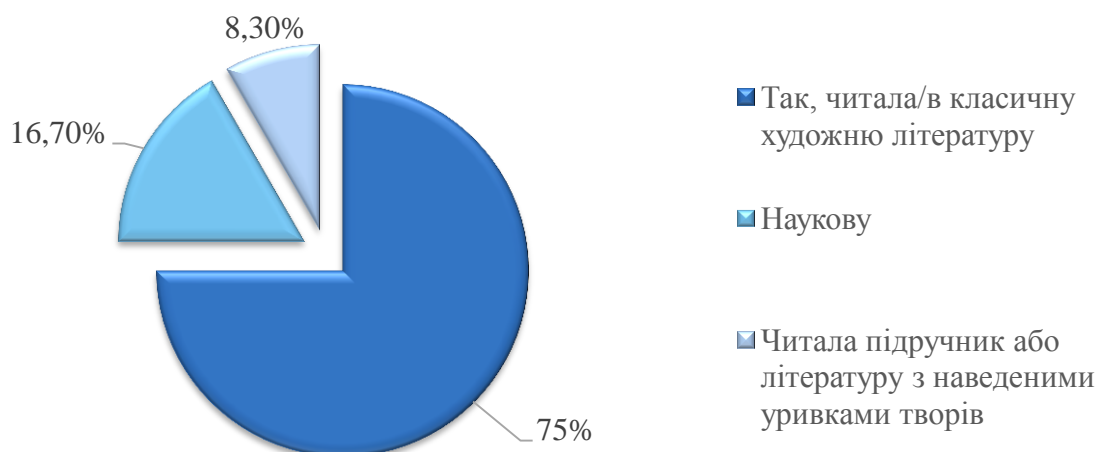


Рис. 3.9 Розподіл опитуваних за варіантами на питання «Чи читали ви впродовж останніх трьох тижнів класичну художню літературу?»

Більшість респондентів (75%) підтвердили, що впродовж вказаного періоду читали класичну художню літературу, 16,7% читали наукову, а 8,3% підручники та уривки.

- Питання анкети «SD4\_ Умови експерименту виконав» уточнювало в учасників виконання ними умов відповідно до протоколу читальної інтервенції (див.рис.3.10).

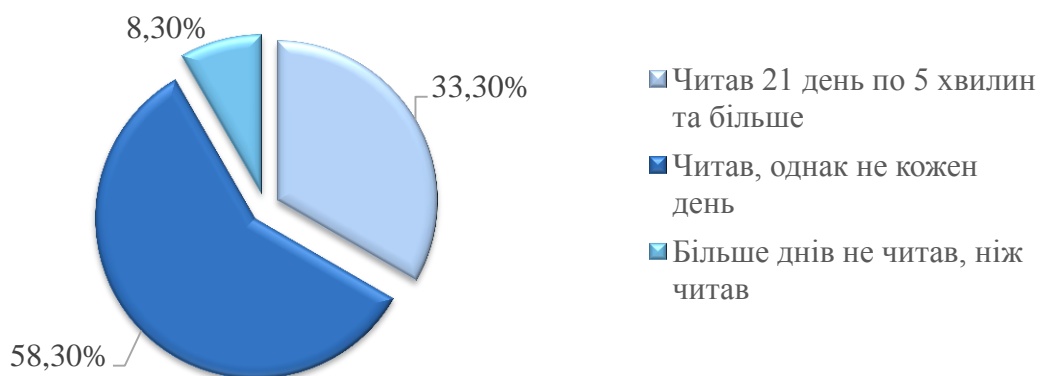


Рис. 3.10. Відповідність виконання умовам читальної інтервенції

Так, більшість учасників (58,3%) виконали умови на належному рівні – читали, однак не кожен день, і лише 33,3% повністю виконали умови читальної інтервенції. Більше днів не читав, ніж читав – відзначило 8,3%.

Водночас більшість учасників (75%) відмітили, що їх зацікавив художній твір, який вони читали впродовж експерименту, і вони дочитують або дочитали вже його до кінця. Решті 25% у загальному твір сподобався, однак не все. Ніхто з учасників не шкодує за витрачений час на цей експеримент.

Аналіз даних анкетування респондентів контрольної групи повідомив, що причинами невиконання умов експерименту для кожного із опитуваних були свої, а саме: брак часу, втома через роботу та побут, нестача сил, відсутність цікавості, забудькуватість.

Аналіз результатів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (див. табл. 3.10) показує відсутність статистично достовірних відмінностей у показниках ментального здоров'я між групами: середній показник опитуваних контрольної групи становить 26,5 балів, експериментальної – 26,2 бали.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз показників за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» експериментальної та контрольної груп (n=18)

Назва шкали	Контрольна група M (SD)	Експериментальна група M (SD)	p
Позитивне ментальне здоров'я	26,5(3,01)	26,2(3,12)	Не встановлено розбіжностей

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – стандартизований показник для U-значення

Показники серед опитуваних співвідносяться з низьким рівнем, що означає слабку спрямованість позитивного ментального здоров'я досліджуваних та є свідченням недостатності позитивних емоцій.

Результати порівняльного аналізу показників за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» представлено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз показників експериментальної та контрольної груп за методикою

«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Показники	Контрольна група M (SD)	Експериментальна група M (SD)	P
Задоволеність власним життям	23,2(6,58)	24,7(5,29)	Не встановлено розбіжностей
Невдоволеність собою та розчарування в житті	18,5(2,42)	17,9(2,35)	Не встановлено розбіжностей
Задоволеність відносинами з іншими	28,8(6,43)	33,8(6,22)	<b>Встановлено розбіжності на рівні <math>p \leq 0,05</math></b>

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – стандартизований показник для U-значення

Серед опитуваних, які читали протягом 21 дня, тобто були учасниками читальної інтервенції, середній показник за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» становить 33,8 балів, а показники контрольної групи – 28,8 балів. За даною шкалою спостерігається наявність статистично достовірних відмінностей ( $p \leq 0,05$ ). Наявність статистично достовірних відмінностей між експериментальною групою та контрольною групою вказує на те, що читання протягом 21 дня позитивно вплинуло на сприйняття відносин з іншими людьми, що, в свою чергу, може обумовлюватися впливом читання на розвиток емпатії, емоційної залученості чи поліпшенню міжособистісного спілкування, що відображається у більшій задоволеності стосунками.

За шкалами задоволеності власним життям та невдоволеністю собою та розчаруванням в житті статистично достовірних відмінностей не виявлено, що

вказує на те, що читання протягом 21 дня не мало суттєвого впливу на ці аспекти суб'єктивного благополуччя. Можна припустити, що для глибинних змін у сприйнятті власного життя та самокритичності цього втручання було недостатньо.

Таким чином, результати експерименту свідчать про наявність позитивного впливу регулярної практики читання на задоволеність відносинами з іншими людьми, але не на більш загальні аспекти суб'єктивного благополуччя, такі як задоволеність життям чи рівень невдоволення собою. Це може бути пояснюватись тим, що соціальний чинник може бути більш чутливим до короткострокового впливу читання, тоді як когнітивні й емоційні компоненти вимагають більше часу для формування вагомих змін.

В роботі також було здійснено аналіз порівняння показників психологічного благополуччя між результатами констатувального та формуючого етапів дослідження, який представлено в таблицях 3.12 та 3.13.

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз показників для шкал експериментальної групи до та після читальної інтервенції.

Назва шкали	Експериментальна група до М (SD)	Експериментальна група після М (SD)	р
Позитивне ментальне здоров'я	25,5(3,42)	26,2(3,12)	Не встановлено розбіжностей
Задоволеність власним життям	26,0(3,87)	24,7(5,29)	Не встановлено розбіжностей
Невдоволеність собою та розчарування в житті	18,0(3,3)	17,9(2,35)	Не встановлено розбіжностей
Задоволеність відносинами з іншими	34,5(3,3)	33,8(6,22)	Не встановлено розбіжностей

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – стандартизований показник для U-значення

Показники кожної шкали демонструють близькі значення, що означає відсутність суттєвих змін в аспектах психологічного благополуччя у результатах експериментальної групи до та після участі в читальній інтервенції.

Отже, регулярне читання кожен день по 5 і більше хвилин не вплинуло на аспекти психологічного благополуччя учасників експерименту, а їх оцінки до і після експерименту статистично ідентичні для рівня значущості  $\alpha=0,2$ . Однак, хоча статистично значущих відмінностей в межах експериментальної групи виявлено не було, за показниками середніх значень бачимо позитивний зсув до збільшення показника позитивного ментального здоров'я.

Порівняння показників учасників контрольної групи, які не виконували умови експерименту, тобто на їх читацькі звички не відбувалось впливу читальної інтервенції впродовж останніх 21 дня, представлені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Порівняльний аналіз показників для шкал  
контрольної групи до та після експерименту

Назва шкали	Контрольна група до M (SD)	Контрольна група після M (SD)	p
Позитивне ментальне здоров'я	27,7(3,01)	26,5(3,01)	Не встановлено розбіжностей
Задоволеність власним життям	23,3(5,72)	23,2(6,58)	Не встановлено розбіжностей
Невдоволеність собою та розчарування в житті	16,8(3,4)	18,5(2,42)	Не встановлено розбіжностей
Задоволеність відносинами з іншими	29,5(6,43)	28,8(6,43)	Не встановлено розбіжностей

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Z – стандартизований показник для U-значення

Показники кожної шкали контрольної групи залишаються стабільними до і після експерименту, що вказує на відсутність значущих змін у психологічному благополуччі учасників, чиї читацькі звички не зазнавали впливу умов читальної інтервенції чи модифікації впродовж останніх 21 дня. Відсутність змін у показниках свідчить про стабільність психологічного стану респондентів за відсутністю визначених умов впливу. Таким чином, контрольна група забезпечила базовий рівень для порівняння.

Узагальнюючи результати можна заключити, що описана в даній роботі короткострокова 21-денна читальна інтервенція не є достатньо вагомим, тривалим або інтенсивним втручанням для значущого впливу на ключові аспекти психологічного благополуччя особистості.

- Досліджувані також мали змогу самостійно оцінити наявність чи відсутність змін в питанні анкети «SD7\_Оцініть зміни вашого психологічного стану», що представлено на рисунку 3.11.

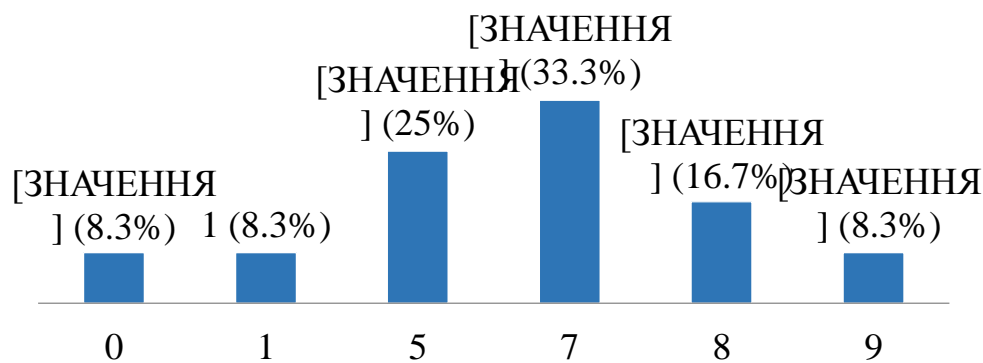


Рис. 3.11. Розподіл опитуваних за варіантами відповідей на питання «Оцініть зміни вашого психологічного стану (емоції, тривога, самооцінка, активність, настрої, тощо)»

На рисунку 3.11 показано, що більшість досліджуваних (83,4%) після участі в експерименті відмітили покращення свого психологічного стану на 5-9 балів за 10-бальною шкалою, де 0 – зовсім не відчув ніяких змін, а 10 –

відчув значне покращення та наближають до стану повного психологічного благополуччя, а найпопулярнішою оцінкою була 7.

- Окрім того, досліджувані мали змогу самостійно обрати конкретні аспекти покращення в питанні «SD8\_Якщо ви відчули покращення, вкажіть, будь ласка, аспекти», результати якого наочно представлені на рисунку 3.12.

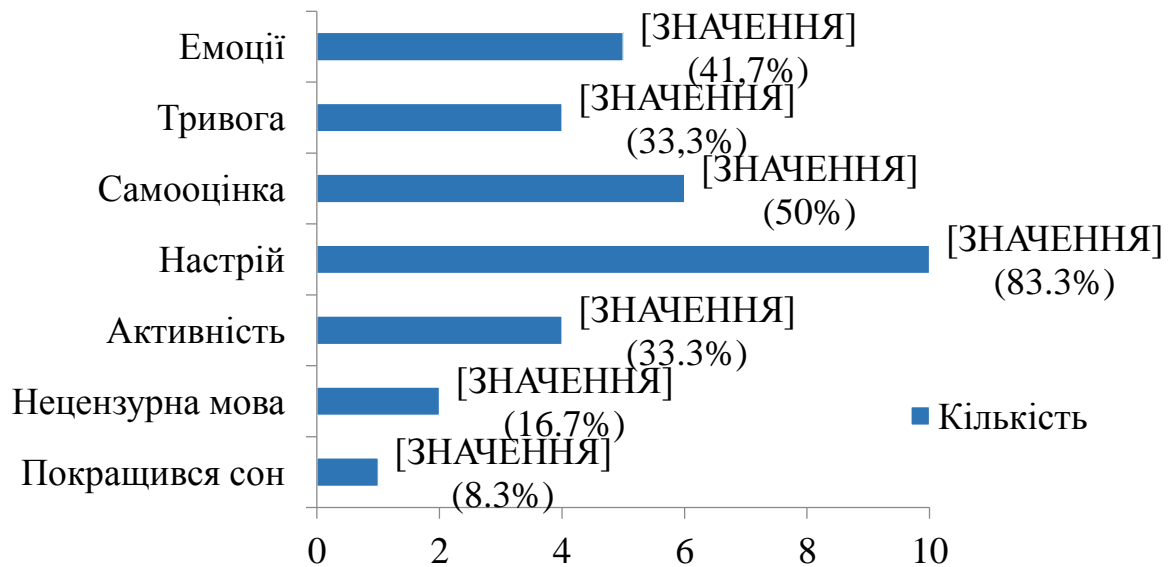


Рис. 3.12. Розподіл опитуваних за варіантами відповідей на питання «Якщо ви відчули покращення, вкажіть, будь ласка, аспекти»

В питанні SD8 можна було обрати декілька відповідей серед таких аспектів, як емоції, тривога, самооцінка, настрої, активність, нецензурне мовлення, а також додати свій варіант відповіді.

Найбільш виражено, як відзначають досліджувані, відбулось покращення настрою (83,3%), самооцінки (50%) та емоційного стану (41,7%). Учасники також відчули позитивні зміни в таких аспектах, як тривога і активність, а одна людина повідомила про покращення сну. Про поліпшення ситуації з висловлюванням нецензурних слів відмітили тільки 2 респонденти.

У підсумку результати свідчать, що читальна інтервенція із зазначеним протоколом не продемонструвала суттєвого впливу на загальне психологічне благополуччя. Запропонований формат має потенціал для покращення соціальних аспектів благополуччя, однак його вплив на глибинні когнітивні аспекти та самоставлення вимагає подальших досліджень. Суб'єктивна оцінка

респондентами впливу інтервенції може свідчити про потенційний позитивний ефект в емоційній сфері (настрій, емоції) та самостваленні (самооцінка) особистості, однак потребує підтвердження за допомогою ширших вибірок та більш чутливих методів аналізу.

### **Висновки до розділу 3**

Узагальнюючи результати констатувального етапу дослідження зв'язку читання та психологічного благополуччя, можна зробити наступні висновки:

- Встановлено, що психологічне благополуччя респондентів характеризується переважно середнім рівнем задоволеності життям, міжособистісними стосунками та загальним прийняттям власної особистості. Такі дані свідчать про відносно стабільний, однак не оптимальний стан психічного здоров'я в умовах сучасного інформаційного та соціального середовища.

- Аналіз стратегій копіngu виявив домінування орієнтації на вирішення завдань, що свідчить про схильність до конструктивної адаптації у стресових ситуаціях. Водночас емоційно-уникаючі стратегії та соціальне відволікання проявилися менш виразно, що може свідчити про збалансованість поведінкових підходів до подолання труднощів.

- Низький рівень спрямованості позитивного ментального здоров'я вказує на дефіцит позитивних емоцій, таких як оптимізм та радість, і може бути обумовлений стресогенними зовнішніми факторами, зокрема, соціально-політичними обставинами в нашій країні, що створюють бар'єри для формування стійкого позитивного емоційного стану.

- Соціальне благополуччя респондентів характеризується високою здатністю до інтеграції у соціум, підтриманням гармонійних міжособистісних стосунків та адаптацією у соціальному середовищі.

- Кореляційний аналіз вказує на важливість раннього залучення до читання, особливо за підтримки батьків, що позитивно впливає на розвиток

соціальних і когнітивних аспектів благополуччя, таких як здатність будувати гармонійні стосунки та орієнтація на конструктивне вирішення проблем.

- Встановлено, що негативні аспекти виховання в дитинстві, зокрема фізичні покарання та емоційний тиск є предикторами зниження рівня задоволеності життям, емоційної стійкості та позитивного ментального здоров'я, формуючи довготривалі психологічні наслідки.

Узагальнюючи результати формуючого етапу дослідження зв'язку читання та психологічного благополуччя, можна зробити наступні висновки:

- Порівняння результатів до та після читальної інтервенції показало, що загальні показники психологічного благополуччя, такі як задоволеність життям, ментальне здоров'я та самокритичність, залишилися стабільними як в експериментальній, так і в контрольній групах, що свідчить про відсутність змін внаслідок 21-денної читальної інтервенції в цих аспектах благополуччя.

- Експериментальна група продемонструвала покращення задоволеності міжособистісними стосунками, однак відсутність змін в інших аспектах благополуччя та аналогічна стабільність у контрольній групі ставить під сумнів об'єктивність цієї зміни як наслідку саме читальної інтервенції. Це означає, що специфічний характер ефекту читацьких практик на соціальну сферу благополуччя потребує подальшого дослідження.

- Водночас, учасники експериментальної групи високо оцінили позитивний вплив читання на свій настрій, самооцінку та емоційний стан. Такі суб'єктивні дані не показали чіткого підтвердження у загальних статистичних результатах, разом з тим сприйняття власного психологічного стану як покращеного є позитивною тенденцією терапії.

- У контрольній групі, яка не зазнавала читальної інтервенції, показники залишилися стабільними, що підкреслює відсутність природних змін у цих аспектах за досліджуваний період.

- Відсутність значних змін в показниках психологічного благополуччя досліджуваних після читальної інтервенції може бути обумовлена кількома факторами. По-перше, всі респонденти вибірки вже мали стабільні читацькі звички до інтервенції, тому додатковий вплив читання саме

класичної художньої літератури міг не показати вагомого ефекту, оскільки більшість учасників читали художні твори й до експерименту. Це узгоджується з попередніми дослідженнями (розділ 1.2), які вказують, що зміни у нейронних активаціях і когнітивних процесах не залежать від типу літератури, зокрема, роману чи іншого жанру.

По-друге, термін читальної інтервенції, так само як і її інтенсивність, могли бути недостатніми для значущого впливу на глибинні аспекти психологічного благополуччя.

Одним із факторів може бути також недостатня чутливість застосованого психодіагностичного інструментарію.

Також стабільність базового психологічного благополуччя респондентів могла залишитися незмінною незалежно від умов експерименту, а додатково слід враховувати контекст культурних та соціальних змін у сучасному інформаційному середовищі впродовж періоду інтервенції.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення аналізу теоретичних та емпіричних результатів дослідження зв'язку читання та психологічного благополуччя дало змогу дійти наступних висновків:

1. Аналіз актуальної вітчизняної та зарубіжної літератури показав наступне:

Психологічне благополуччя є основою для емоційної рівноваги та гармонійного розвитку людини. Дослідження підтверджують, що високий рівень психологічного благополуччя сприяє психічному здоров'ю, обумовлює довголіття, знижує ризик серцево-судинних захворювань та зумовлює розвиток позитивних звичок.

Культурна практика читання здійснює значущий та багатогранний вплив на нейрофізіологію центральної нервової системи людини, а також на когнітивну, емоційну та соціальну сфери сприйняття та обробки інформації. Читання зумовлює розвиток специфічних зон мозку, покращує зв'язність мозкових структур та сприяє підвищенню нейропластичності навіть у дорослому віці, є другим за значущістю предиктором академічної успішності, після математики, покращує здатність до рефлексії, емпатії, концентрації уваги та позитивно впливає на ментальне здоров'я загалом. Водночас мотивація до читання, сформована в дитинстві, є ключовим чинником формування сталих читацьких звичок у дорослому віці та пов'язана із соціальним і культурним контекстом розвитку особистості.

Водночас, сучасний формат соціальної комунікації та інформаційного середовища докорінно змінюють традиційні підходи до обробки інформації, зокрема, сприяють розвитку кліпового мислення, знижуючи здатність до глибокого аналізу та критичного мислення, що, в свою чергу, ускладнює формування цілісних знань. Актуальна тенденція швидкісного опрацювання великих обсягів інформації та адаптація до цифрових форматів є новими викликами для освіти та соціальної політики. Розуміння зв'язку читання з

глибинними когнітивними аспектами вимагає більш детального вивчення, зокрема, як очікується, з використанням сучасних обчислювальних моделей, здатних значно розширити знання про механізми мислення та обробку інформації.

2. Визначено ключові аспекти психологічного благополуччя, зокрема, автономія, позитивні стосунки, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття та задоволеність життям. Головні чинники - соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні.

3. Констатувальний етап дослідження з'ясував, що ключові аспекти психологічного благополуччя, такі як задоволеність власним життям, невдоволеність собою та відносини з іншими, виражені в досліджуваних помірно. Вивчення провідних копінг-стратегій показало переважання продуктивних та адаптивних стратегій подолання стресу, тоді як емоційні, уникаючі та спрямовані на соціальне відволікання копінги теж наявні, однак мають менш виражений характер. За методикою MPM-Scale виявлено, що спрямованість позитивного ментального здоров'я, як фактору стресостійкості досліджуваних, на середньому та низькому рівні. Останній, в свою чергу, може бути обумовлений тривалим стресом, емоційним виснаженням чи впливом зовнішніх обставин, зокрема, як в нашому випадку, має місце фактор війни. За методикою ССБ показана вище середнього проявлена потреба в соціальному схваленні. Водночас досліджувані відкриті в міжособистісних стосунках та сприймають оточення оптимістично, без упередженості. Емоційне прийняття виражено збалансованим підходом.

Отримані результати вказують на високий рівень соціальної адаптивності, активності та інтеграції досліджуваних. Показані позитивні тенденції у взаємодії з іншими, відкритість та схильність до підтримання гармонійних міжособистісних зв'язків.

У підсумку, рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя досліджуваних можуть включати фокус на самореалізацію, розвиток особистісних цілей та пошук позитивних емоцій.

Емпіричним шляхом виявлено наступні зв'язки практики читання з аспектами психологічного благополуччя:

- Позитивний зв'язок із читанням у дитинстві, гармонійними сімейними стосунками та почуттям успіху свідчить, що соціальні й особистісні фактори є важливими детермінантами цієї активності;
- Досліджувані, які вирішують стрес через рефлексію чи прогулянки, частіше читають великі тексти. Натомість схильність до перегляду телебачення корелює із зниженням інтересу до читання великих текстів;
- Найсильніший позитивний зв'язок між читанням класичної літератури та досвідом, коли батьки або близькі читали дитині. Це підкреслює ключову роль раннього залучення до культури читання;
- Соціальне схвалення, повага від інших і визнання у групах позитивно корелюють із читанням класичної літератури, що свідчить про важливість соціального середовища;
- З віком інтерес до класичної літератури поступово зменшується;
- Використання фізичного насилля в дитинстві негативно впливає на ментальне здоров'я, задоволеність відносинами та соціальні судження, сприяючи соціальній дистанції та емоційній ізоляції;
- Фізичні методи виховання в дитинстві пов'язані з акцентуванням на негативних емоціях та підвищеною чутливістю до відчуження у дорослому віці;
- Психологічний тиск у дитинстві має помітно негативний вплив на ментальне здоров'я та задоволеність життям і відносинами;
- Опитувані, які переживали психологічний тиск, частіше відчують соціальну дистанцію та мають слабе прагнення до соціальної активності;
- Опитувані, яким читали в дитинстві, мають кращі стосунки з оточенням та більше схильні до орієнтації на вирішення завдань.
- Досвід читання в дитинстві сприяє прагненню до отримання позитивного зворотного зв'язку від соціального середовища.

4. Порівняння результатів за ключовими аспектами психологічного благополуччя до та після читальної інтервенції не виявило статистично

значущих змін у показниках позитивного ментального здоров'я, задоволеності життям та собою між експериментальною та контрольною групами.

Виявлена статистично значуща різниця у показниках «Задоволеність відносинами з іншими» говорить про потенційний позитивний ефект від читальної інтервенції у сфері міжособистісного спілкування. Встановлений зв'язок потребує додаткових підтверджень за більш значимих статистичних умов.

Отже, короткострокова 21-денна читальна інтервенція потенційно має позитивний ефект у соціальній взаємодії, проте не є достатньою для значущого впливу на когнітивні або емоційні аспекти.

У підсумку, культурна практика читання є унікальним, універсальним та дієвим засобом підтримки й розвитку психологічного благополуччя, що доводять як теоретичні дослідження, так і емпіричні результати. Читання позитивно впливає на нейрофізіологію мозку, покращує когнітивні функції, розвиває емоційну гнучкість, стимулює рефлексію, емпатію та здатність до глибокого осмислення. Таким чином, читання має розглядатися як невід'ємна частина культурного та психологічного розвитку особистості та рекомендуватися всім без винятку для гармонійного розвитку, підтримки психічного здоров'я та адаптації до умов сучасного середовища.

Враховуючи показану в даній роботі значущість читання та актуального впливу диджиталізації, проблема мотивації до читання, що закладається в дитинстві та зумовлює сталі читацькі звички у дорослому віці, має стати предметом вивчення та вдосконалення в освітньому та соціальному середовищі у найближчі часи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кабінет міністрів України, від 27 грудня 2017 р., № 1018-р, Київ, Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#n8>
2. Психологічний стан українців поліпшився порівняно з початком повномасштабної війни, Укрінформ, 2024, <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3830290-psihologicnij-stan-ukrainciv-polipsivsa-porivnano-z-pocatom-povnomasstabnoi-vijni.html>
3. Інтерв'ю з професором Центру психічного здоров'я, <https://susplne.media/443628-cerez-vijnu-psihicni-rozladi-maut-90-naselenna-kraini-intervu-z-profesorom-centru-psihicnogo-zdorova/>
4. «Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації», Наказ Міністерства охорони здоров'я України 19 липня 2024 року № 1265, [https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cef6ef633be/dn\\_1265\\_19072024\\_dod.pdf](https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cef6ef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf)
5. Ouhmad, N., El-Hage, W. & Combalbert, N. Maladaptive cognitions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Neuropsychiatr* 37, 65–75 (2023). <https://doi.org/10.1007/s40211-022-00453-w>
6. The influence of chronic stress on health and coping mechanisms, March 2019, *Sanamed* 14(1):97, LicenseCC BY, Authors: Mina Cvjetkovic Bosnjak, Milota Dobovski-Poslon, Zeljko Bibic, Kristina Bosnjak, DOI:10.24125/sanamed.v14i1.293, [https://www.researchgate.net/publication/332055123\\_THE\\_INFLUENCE\\_OF\\_CHRONIC\\_STRESS\\_ON\\_HEALTH\\_AND\\_COPING\\_MECHANISMS](https://www.researchgate.net/publication/332055123_THE_INFLUENCE_OF_CHRONIC_STRESS_ON_HEALTH_AND_COPING_MECHANISMS)
7. *Stress and Disease: A Structural and Functional Analysis*, Joshua Smyth, Matthew Zawadzki, William Gerin, *Social and personality psychology*

- Compass, Volume7, Issue4, April 2013, Pages 217-227  
<https://doi.org/10.1111/spc3.12020>
8. Hormonal Changes During Acute Stress Response, Zainab Tawfeeq Al-Joubour, Iqbal A. AlRufaei, Irfan Abdulzahra Al-Khazaali, Mohammed Abdulrazzaq Assi, Ali A. Al-Fahham, 07 Jun 2024 - International journal of health & medica (IJSSHMR Publication) - Vol. 03, Iss: 06, <https://doi.org/10.58806/ijhmr.2024.v3i06n02>
  9. The Neuroendocrine Impact of Acute Stress on Synaptic Plasticity, Raoni Conceição dos-Santos, Brook L W Sweeten, Claire E Stelly, Jeffrey G Tasker, Endocrinology, Volume 164, Issue 11, November 2023, bqad149, <https://doi.org/10.1210/endocr/bqad149>
  10. Effects of Stress, Allyson L. Spence, Elyse M. Cornett, Oxford Medicine Online, May 2024, <https://doi.org/10.1093/med/9780197584569.003.0321>
  11. Stress-Induced Neurodegeneration: The Potential for Coping as Neuroprotective Therapy, Shelby A. Kline, Michael S. Mega, American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias, 2020, Volume 35, <https://doi.org/10.1177/1533317520960873>
  12. Що важливо знати про психічне здоров'я?, Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2023, <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya#>
  13. Satsangi, R., Jamwal, D., Sharma, S., Manani, P., Satsangi, D. (2024). Socio-economic and psychological well-being: An analytical study for sustainable policymaking. International Journal of Sustainable Development and Planning, Vol. 19, No. 1, pp. 179-185. <https://doi.org/10.18280/ijstdp.190116>
  14. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.
  15. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10).

- 16.К вопросу о структуре психологического благополучия личности, Скоринін А.А., Pedagogy and psychology, 2020, № 2, 87–93 <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
- 17.Самодетермінація психологічного благополуччя особистості, монографія, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ – Львів, Видавець Вікторія Кундельська, 2021, – 236 с [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk\\_1.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf)
- 18.Котлова Л. Психологічне благополуччя: чинники та складові / Л. Котлова // II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю "Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій". – С. 166-170.
19. [Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. – Київ: 2018. – 156 с.]
20. [Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості / А.С. Харченко, Н.О. Гончарова // Психологія і особистість. – 2017. – № 2 (12). – С. 185-193.]
- 21.Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості, Л. Сердюк, Організаційна психологія. Економічна психологія.№ 2-3(23)/ 202191DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>, УДК: 159.922
- 22.Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review, February 2023, International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology, DOI:10.48175/IJARSCT-8345, [https://www.researchgate.net/publication/368527847\\_Psychological\\_Wellbeing\\_A\\_systematic\\_Literature\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/368527847_Psychological_Wellbeing_A_systematic_Literature_Review)
- 23.Dahlen, M., & Thorbjørnsen, H. (2022). Individuals' Assessments of Their Own Wellbeing, Subjective Welfare, and Good Life: Four Exploratory Studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19), 11919. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911919>

- 24.УДК 159.9.07+159.923 Каргіна Н.В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики / Н.В. Каргіна // Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. – Серія «Психологія». – 2015. – Том 20.– Випуск 4 (38). – С.63–73., <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1419>
- 25.Hori, Makiko, "Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective" (2010). LSU Doctoral Dissertations. 3324, [https://repository.lsu.edu/gradschool\\_dissertations/3324](https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/3324)
- 26.Joshanloo, M., Van de Vliert, E., Jose, P.E. (2021). Four Fundamental Distinctions in Conceptions of Wellbeing Across Cultures. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (eds) The Palgrave Handbook of Positive Education. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3\\_26](https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_26)
- 27.Fischer, I.C., Secinti, E., Cemalcilar, Z. et al. Examining Cross-Cultural Relationships Between Meaning in Life and Psychological Well-Being in Turkey and the United States. J Happiness Stud 22, 1341–1358 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00275-z>
- 28.Щорічна всесвітня доповідь про щастя ООН, Report 2024, <https://worldhappiness.report/>
- 29.Abdonas, Tamosiunas., Laura, Sapranaviciute-Zabazlajeva., Dalia, Luksiene., Dalia, Virviciute., Anne, Peasey. (2019). Psychological well-being and mortality: longitudinal findings from Lithuanian middle-aged and older adults study.. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54(7):803-811. doi: 10.1007/S00127-019-01657-2, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01657-2>
- 30.Enying, Gong., Yechu, Hua., Yechu, Hua., Lijing, L., Yan. (2016). Psychological wellbeing and all-cause mortality in the oldest old in China: a longitudinal survey-based study. The Lancet, 388 doi: 10.1016/S0140-6736(16)31949-3, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31949-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31949-3/fulltext)

31. Психологическое благополучие в рамках дебатов об общественном здравоохранении. Понимание аспектов, вмешательств и политики, Trudel-Fitzgerald et al. BMC Public Health (2019) 19:1712 <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
32. Paddon, L., & Kampman, H. (2023). A New Lens on Improving Physical Health with Psychological Interventions: A Systematic Review . Journal of Happiness and Health, 3(2), 49–92. <https://doi.org/10.47602/johah.v3i2.46>
33. Ge, Qian. (2017). Associations between Longevity and Subjective Well-Being by Country. Current Science, 112(05):941-. doi: 10.18520/CS/V112/I05/941-945, <https://www.currentscience.ac.in/Volumes/112/05/0941.pdf>
34. Rollo, G., & Picker, K. (2024). Unpacking the science of reading research. Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-742-7>
35. Rayner K, Schotter ER, Masson ME, Potter MC, Treiman R. So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help? Psychol Sci Public Interest. 2016 May;17(1):4-34. doi: 10.1177/1529100615623267. PMID: 26769745.
36. Alloway, T. P., Gathercole, S. E., Willis, C., & Adams, A. M. (2004). A structural analysis of working memory and related cognitive skills in young children. Journal of Experimental Child Psychology, 87(2), 85–106. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2003.10.002>
37. Chyl, K., Fraga-González, G., Brem, S. et al. Brain dynamics of (a)typical reading development—a review of longitudinal studies. npj Sci. Learn. 6, 4 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41539-020-00081-5>
38. Reading: The Confluence of Vision and Language, Jason D Yeatman, Alex L White, Affiliations Expand, DOI: 10.1146/annurev-vision-093019-113509, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34166065/>
39. Reading in the brain of children and adults: A meta-analysis of 40 functional magnetic resonance imaging studies, Anna Martin, Matthias Schurz, Martin Kronbichler, Fabio Richlan, 2015 <https://doi.org/10.1002/hbm.22749>

40. An Anatomical Signature for Literacy, 2009, *Nature* 461(7266):983-6, DOI:10.1038/nature08461, <https://www.researchgate.net/publication/38011789>  
An Anatomical Signature for Literacy
41. Rayner K, Schotter ER, Masson ME, Potter MC, Treiman R. So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help? *Psychol Sci Public Interest*. 2016 May;17(1):4-34. doi: 10.1177/1529100615623267. PMID: 26769745, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26769745/>
42. Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain, Gregory S. Berns, Kristina Blaine, Michael J. Prietula, and Brandon E., PyeAuthors Info & Affiliations, Publication: *Brain Connectivity*, <https://doi.org/10.1089/brain.2013.0166>
43. Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., Pagani, L. S., Feinstein, L., Engel, M., Brooks-Gunn, J., Sexton, H., Duckworth, K., & Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology*, 43(6), 1428–1446. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1428>,
44. Associations between School Readiness and Student Wellbeing: A Six-Year Follow Up Study, 2021, *Child Indicators Research* 14(6), DOI:10.1007/s12187-020-09760-6, <https://www.researchgate.net/publication/343482565> Associations between School Readiness and Student Wellbeing A Six-Year Follow Up Study
45. Language Models Outperform Cloze Predictability in a Cognitive Model of Reading, Adrielli Lopes Rego, Joshua Snell, Martijn Meeter  
bioRxiv 2024.04.29.591593; doi: <https://doi.org/10.1101/2024.04.29.591593>
46. Rabe, M. M., Paape, D., Vasishth, S., & Engbert, R. (2021, January 4). Dynamical Cognitive Modeling of Syntactic Processing and Eye Movement Control in Reading. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w89zt>
47. Why do children read more? The influence of reading ability on voluntary reading practices, Elsje van Bergen, Margaret J. Snowling, Eveline L. de

- Zeeuw, Catharina E.M. van Beijsterveldt, Conor V. Dolan, Dorret I. Boomsma, 2018, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12910>
48. Grabe W, Yamashita J. Motivation for Reading. In: Reading in a Second Language: Moving from Theory to Practice. Cambridge Applied Linguistics. Cambridge University Press; 2022:224-250, <https://www.cambridge.org/core/books/abs/reading-in-a-second-language/motivation-for-reading/BA1683A7961C592A479F055DC4021842>
49. Thavy, Kheang., Pisith, Chin., Sereyath, Em. (2024). Reading Motivation to Promote Students' Reading Comprehension: A Review. International journal of languages and culture, 4(1):1-8. doi: 10.51483/ijlc.4.1.2024.1-8, [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4760870#](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4760870#)
50. Literacy and mental health across the globe: a systematic review, Lucy Hunn, Bonnie Teague, Paul Fisher, Mental Health and Social Inclusion, ISSN: 2042-8308, February 2023, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/mhsi-09-2022-0064/full/html>
51. Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction, James Carney ,Cole Robertson, April 8, 2022, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266323>
52. Why do children read more? The influence of reading ability on voluntary reading practices, Elsje van Bergen, Margaret J. Snowling, Eveline L. de Zeeuw, Catharina E.M. van Beijsterveldt, Conor V. Dolan, Dorret I. Boomsma, 2018, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12910>
53. The Association Between Reading and Emotional Development: A Systematic Review, Federico Batini, Valerio Luperini, Eleonora Cei, Diego Izzo, Giulia Toti, Journal of Education and Training Studies Vol 9, No 1 (2021), <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/5053>
54. Latchem JM, Greenhalgh J. The role of reading on the health and well-being of people with neurological conditions: a systematic review. Aging Ment Health.

- 2014;18(6):731-44. doi: 10.1080/13607863.2013.875125, Epub 2014 Jan 10. PMID: 24404813.
55. Arslan, G., Yildirim, M., Zangeneh, M. et al. Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Ind Res* 15, 781–793 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>
56. Is reading for pleasure in adolescence good for mental health? A counterfactual and within-person analysis in a large longitudinal study, Aja Louise Murray, Patrick Errington, Yi Yang, Daniel Mirman, Ingrid Obsuth, Tom Booth, Denis Ribeaud, and Manuel Eisner, <https://doi.org/10.31234/osf.io/dsbec>
57. The Effects of a Reading-Based Intervention on Emotion Processing in Children Who Have Suffered Early Adversity and War Related Trauma, *Front. Psychol.*, 24 March 2021, Sec. Developmental Psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.613754>
58. A study of the effects of four reading styles on college students' mental health and quality of life based on positive psychology-A first-of-its-kind study; Liu, YM, 2024, DOI10.1371/journal.pone.0308475, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11355533/>
59. «Фрагментарна свідомість» як результат кліпового мислення в перспективі розвитку сучасного суспільства, Том 24 № 2 (2024): Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії, <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.250>
60. The inattentive on-screen reading: Reading medium affects attention and reading comprehension under time pressure, *Learning and Instruction*, Volume 71, February 2021, 101396, Pablo Delgado, Ladislao Salmerón, <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101396>
61. І.В. Тарасенко, 2019, «Інформаційні технології та «техніки мислення»». 64-69. doi: 10.20998/2227-6890.2019.01.11, <http://aprus.khpi.edu.ua/article/view/2227-6890.2019.01.11>

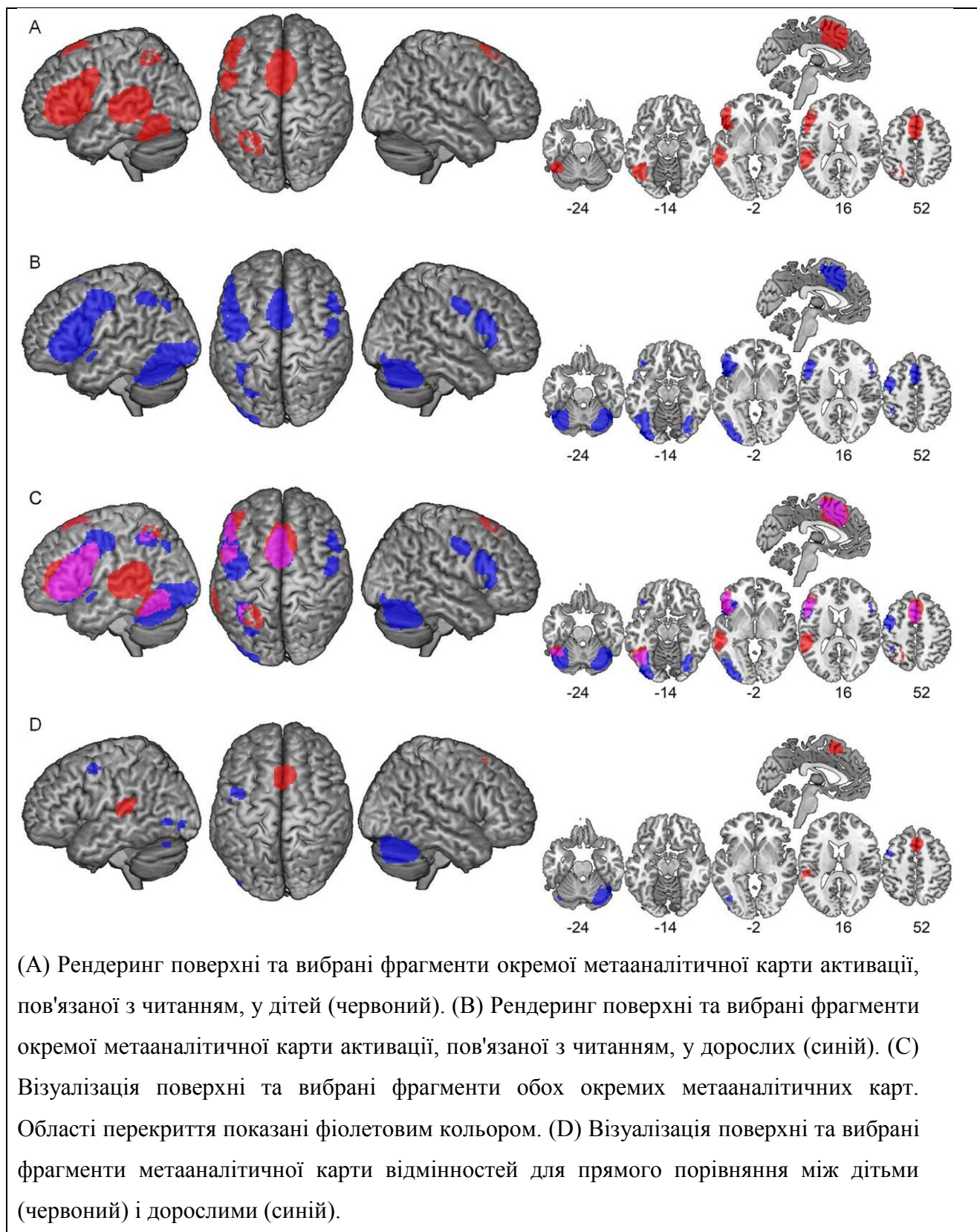
- 62.SON. (2022). The Effect of Skimming on Educational Reading Texts. *Children and teenagers*, 5(1):p1-p1. doi: 10.22158/ct.v5n1p1, <http://www.scholink.org/ojs/index.php/ct/article/view/4718>
- 63.Ali Z, Janarthanan J, Mohan P (September 23, 2024) Understanding Digital Dementia and Cognitive Impact in the Current Era of the Internet: A Review. *Cureus* 16(9): e70029. doi:10.7759/cureus.70029, <https://www.cureus.com/articles/278251-understanding-digital-dementia-and-cognitive-impact-in-the-current-era-of-the-internet-a-review#!/>
- 64.Сучасні діти "дурніші" за попередні покоління, кажуть вчені. Чи дійсно це так, Ірен Ернандес Веласко для BBC News, 5 грудня 2024, <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/ckgr74w31r0o>
- 65.Ghaemi SN. Digital depression: a new disease of the millennium? *Acta Psychiatr Scand.* 2020 Apr;141(4):356-361. doi: 10.1111/acps.13151. Epub 2020 Feb 3. PMID: 31955405.
- 66.Turner, P.G., Lefevre, C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord* 22, 277–284 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>
- 67.Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents, Chaelin K. Ra, Junhan Cho, Matthew D. Stone, et alJulianne De La Cerda, Nicholas I. Goldenson, Elizabeth Moroney, Irene Tung, Steve S. Lee, Adam M. Leventhal, July 17, 2018 *JAMA*, 2018;320(3):255-263. doi:10.1001/jama.2018.8931, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2687861>
- 68.The secret digital behaviors of Gen Z, Google studied Gen Z's actions online. What they found is alarming., *Discourse|Tech*, Business Insider, Adam Rogers, Jun 25, 2024, <https://www.businessinsider.com/gen-z-most-trusted-news-source-online-comment-sections-google-2024-6>, <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3544548.3581328>
- 69.Lora, L., Jacobi. (2014). Perceptions of Profanity: How Race, Gender, and Expletive Choice Affect Perceived Offensiveness. *North American Journal of*

- Psychology, 16(2):261-,  
<https://www.researchgate.net/publication/287469729> Perceptions of profanity  
How race gender and expletive choice affect perceived offensiveness
70. Maledictive language: obscenity and taboo words, Janet McIntosh, The International Encyclopedia of Linguistic Anthropology, 1-9, 2020, DOI:10.1002/9781118786093.iela0248,  
<https://www.researchgate.net/publication/346858082> Maledictive Language  
Obscenity and Taboo Words
71. Shin, M.E., Parra-Bueno, P. & Yasuda, R. Formation of long-term memory without short-term memory revealed by CaMKII inhibition. Nat Neurosci (2024). <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01831-z>
72. ГФ1 <https://forms.gle/FALVoXdJadPf568S7>
73. ГФ2 <https://forms.gle/PUY4qLsMu5WtepPAA>
74. ГФ3 <https://forms.gle/vaXyrUwwK4FZQt23A>
75. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. — Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. — 76 с.  
<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
76. Опитувальник ССБ Т. Данильченко  
<https://drive.google.com/drive/folders/1ANpCSBdcpTBDvxIbEfbDY64FEYgKzkXb?usp=sharing>

## ДОДАТКИ

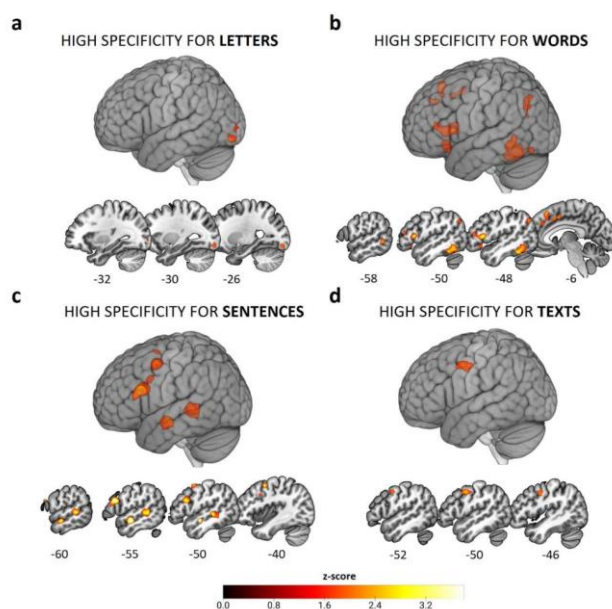
## Додаток А

## Когнітивна карта обробки процесу читання в дітей та дорослих

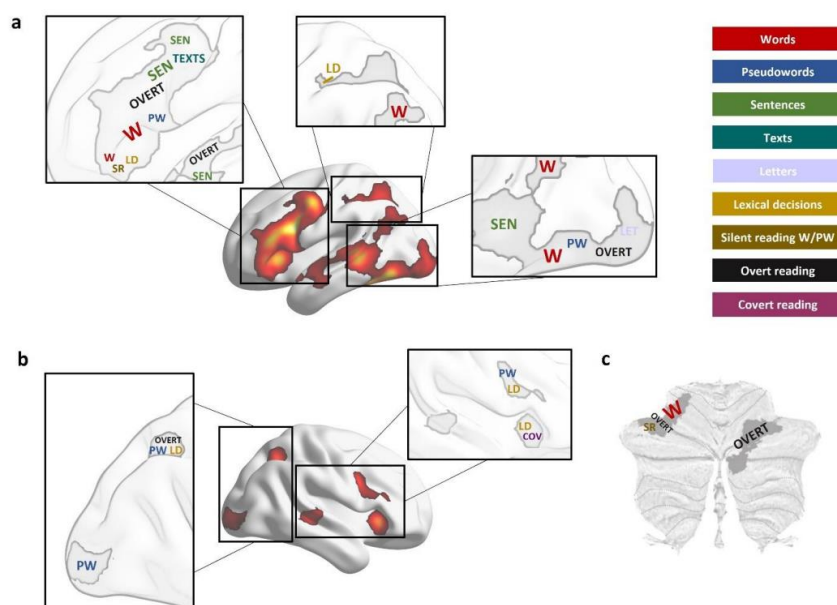


## Специфічність нейронних процесів і завдань для різних рівнів читання: літери, слова, речення, тексти

**Figure 3.** High specificity for letters (letters > words + sentences + texts), words (words > letters + sentences + text), sentences (sentences > letters + words + texts) and texts (texts > letters + words + sentences) as achieved by the direct contrast of main effects for each level and the three other levels (masked by the respective main effect). MNI coordinates for the specific clusters can be found in **Supplementary Table 2**. All contrast analyses were thresholded at a posterior probability of  $P > 0.95$  for a true difference and a cluster extent  $> 100 \text{ mm}^3$ .



**Figure 7.** Schematic summary of findings. For processing across hierarchies, we summarize regions showing task-specific, consistent activation during letter reading (LET), word reading (W), sentence reading (SEN) and text reading (see also Figure 3). For the other tasks, only direct contrast results are schematically displayed: pseudoword reading (PW; pseudowords > words), lexical decisions (LD; lexical decisions > silent word and pseudoword reading), silent word and pseudoword reading (SR; silent word and pseudoword reading > lexical decisions), overt reading (overt > covert) and covert reading (covert > overt).



## Особливості обробки даних сучасною молоддю

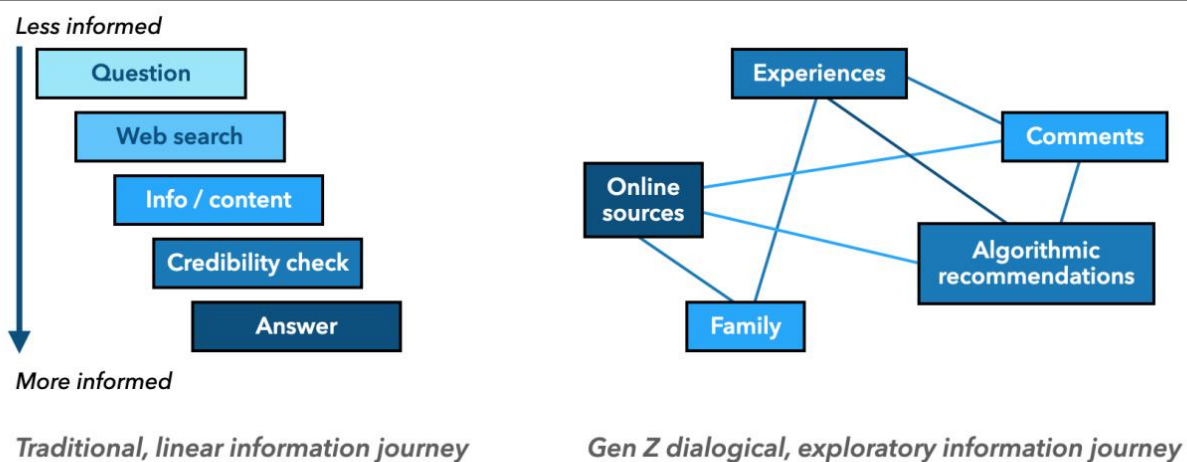
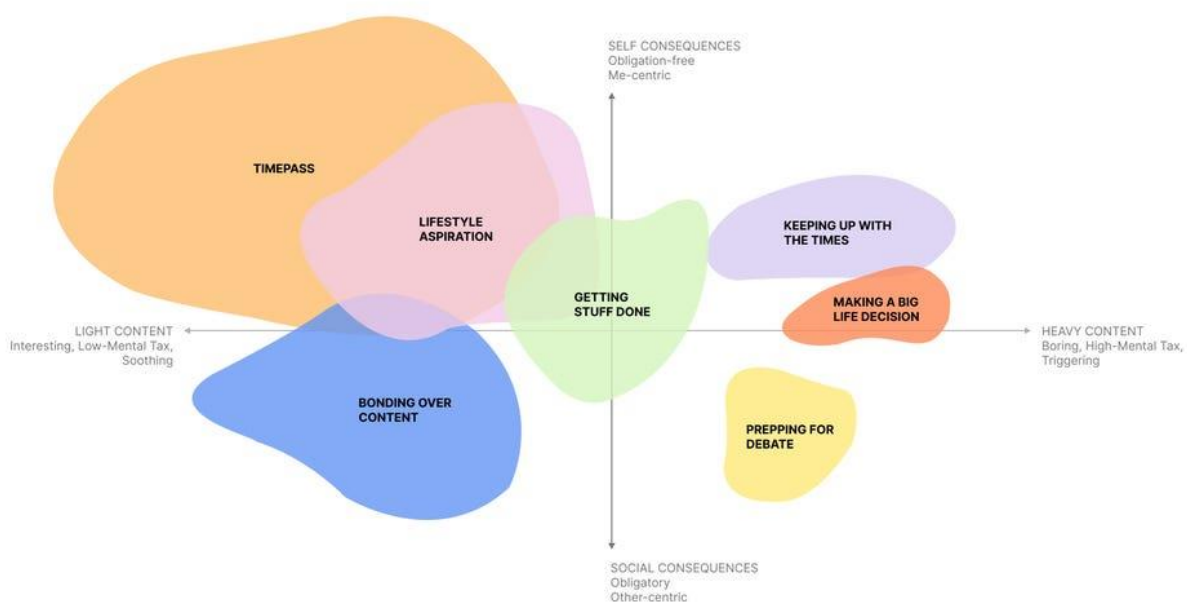


Figure 3: Two representations of information journeys. Left: A traditional, linear journey from question to answer. Right: A more exploratory and less definitive journey that toggles between information-seeking and information-encountering.



## Додаток Г

Основні характеристики суб'єктивного соціального благополуччя представників різних типів (відмінності на рівні  $p \leq 0,01$ )\*

	Зарадний тип	Дбайливий тип	Незалежний тип	Безпорадний тип
Соціальна помітність	<b>50,62</b> ↑	39,00↓	45,55	38,44↓
Соціальна дистантність	17,27↓	18,61↓	21,15	<b>28,64</b> ↑
Емоційне прийняття	<b>42,68</b> ↑	40,96↑	40,32	30,42↓
Соціальне схвалення	<b>38,81</b> ↑	37,05↑	34,11	29,07↓
Соціальні переконання	20,88	<b>21,81</b> ↑	21,02	19,97↓
Загальний показник Стени	<b>135,52</b> ↑ 8	126,66 7	113,30 6	89,26↓ 4
Низький рівень ССБ	0,8%	–	0,9%	21,9%
Рівень ССБ нижче від середнього	4,2%	8,3%	25,4%	<b>60,3%</b>
Середній рівень ССБ	15,3%	<b>36,5%</b>	<b>55,3%</b>	16,4%
Рівень ССБ вище від середнього	<b>48,3%</b>	<b>38,5%</b>	13,2%	1,4%
Високий рівень ССБ	<b>31,4%</b>	16,7%	5,3%	–

\* Тут і далі: ↓ - найнижчі показники, що статистично відрізняються від інших груп

↑ - найвищі показники, що статистично відрізняються від інших груп

Курсивом виділено найнижчі показники, **полужирним** – найвищі

## Представленість типів ССБ в різних вікових групах (%)

	Зарадний тип	Дбайливий тип	Незалежний тип	Безпорадний тип	
До 34 років	<b>34,7</b>	26,5	19,9	18,9	100%
35-59 років	21,9	18,3	<b>42,2</b>	17,6	100%
60 років і старше	6,3	<b>31,3</b>	25,0	<b>37,5</b>	100%

## Особливості соціальних потреб у осіб з різним типом ССБ (max – 9, M)\*

	Зарадний тип	Дбайливий тип	Незалежний тип	Безпорадний тип	p
Шкала Іе Включеність	5,28↑	<b>5,72</b> ↑	3,79↓	4,01↓	0,01
Шкала Іw Афіліація	<b>5,30</b> ↑	4,96↑	2,20↓	3,60	0,01
Шкала Се Контроль	<b>7,13</b> ↑	6,08	3,74↓	6,01	0,01
Шкала Сw Підкореність	2,67↓	<b>5,58</b> ↑	2,95↓	4,64	0,01
Шкала Ae Довірчі стосунки	3,25	<b>3,89</b> ↑	2,17↓	2,19↓	0,01
Шкала Aw Широта зв'язків	<b>5,0</b> ↑	4,71	4,20↓	3,74↓	0,01

\* норма 2...7 балів

## Особливості соціальних уявлень та поведінки в групах з різним типом ССБ

	Зарадний тип	Дбайливий тип	Незалежний тип	Безпорадний тип	p
Настанови на егоїзм	4,12↑	3,44	3,24↓	<b>4,17</b> ↑	0,01
Настанови на альтруїзм	5,16↓	<b>6,40</b> ↑	5,88	6,11↑	0,01
Настанови на процес	5,88	6,38	6,29	<b>6,47</b>	–
Настанови на результат	<b>6,48</b> ↑	5,79↑	4,92↓	4,87↓	0,01
Рівень соціальної довіри	61,20	<b>64,03</b>	63,40	63,85	–
Рефлексивна комунікативність	29,50	<b>31,20</b> ↑	29,11	29,92	0,05
Рефлексивна контактність	22,90↓	27,39	26,26	<b>29,76</b> ↑	0,01
Впевненість в собі	<b>26,61</b> ↑	24,24	22,97	20,82↓	0,01
Соціальна сміливість	<b>23,78</b> ↑	20,45↓	20,84	19,07↓	0,01
Ініціатива в соціальних контактах	<b>20,35</b> ↑	18,80	17,84	17,86	0,01

## Додаток Д

## Анкета №1

1. Ваш вік \_\_\_\_\_
2. Ваша стать
  - Чоловік
  - Жінка
3. Освіта
  - середня
  - неповна вища
  - повна вища
  - науковий ступінь
4. Ваше місце проживання
  - місто
  - село міського типу
  - село
5. З початку повномасштабного вторгнення проживаю в Україні
  - так
  - виїжджав та повернувся
  - ні
6. Я читаю великі тексти
  - Кожен день
  - Раз на тиждень
  - Один-два рази на місяць
  - Іноді, залежно від настрою (але не частіше одного разу на місяць)
  - Зовсім не часто
  - Взагалі не читаю
7. Коли читаю, то це переважно (можна обрати декілька відповідей)
  - Канали ЗМІ: журнали, статті, розслідування, новини, і т.п.
  - Соціальні мережі: блогери, сторінки, групи, коментарі, тощо
  - Наукову літературу, журнали досліджень, тощо
  - Історичну літературу
  - Спеціалізовану літературу за фахом або інтересами
  - Сучасну художню літературу
  - Класичну художню літературу
8. Я регулярно читаю класичну художню літературу
  - Так, часто
  - Час від часу (мінімум, раз на рік)

- Ні, взагалі не читаю класичну художню літературу

9. Якщо читаю, то переважно

- Слухаю аудіокниги
- Читаю друкований фізичний носій
- Читаю з електронного пристрою

10. Для мене книга - це

- Джерело інформації, засіб підвищення рівня моїх знань
- Розвага та задоволення на випадок вільного часу
- Інше \_\_\_\_\_

11. Зазвичай, якщо мені сподобалась кінострічка (комп'ютерна гра, театральна вистава, тощо), створена за літературним твором, то я

- Прагну прочитати книгу
- Задовольняюсь враженнями від екранізації і читати книгу не буду
- Залежить від розміру книги
- Залежить від доступності книги
- Інше \_\_\_\_\_

12. У розмовній мові я використовую нецензурні слова вголос

- в кожній розмові
- майже в кожній розмові
- в стресових ситуаціях
- зовсім іноді
- не користуюсь нецензурним мовленням взагалі

13. В дитинстві мої батьки чи близьке оточення застосовували фізичні методи виховання щодо мене

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Майже ніколи
- Ніколи

14. В дитинстві мої батьки чи близьке оточення чинили щодо мене психологічний тиск, кричали на мене

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Майже ніколи
- Ніколи

15. В дитинстві мені подобались уроки літератури та твори за програмою

- Так, це був мій улюблений предмет, я був у захваті
- Деякі твори були мені цікаві
- Ні

16. В дитинстві мої батьки чи близьке оточення читали мені

- Дуже часто
- Часто
- Іноді
- Майже ніколи
- Ніколи

17. Як ви вважаєте, що заважає вам читати більше? (можна обрати кілька відповідей)

- Брак часу
- Брак енергії та сил
- Відчуття інформаційної перевантаженості
- Є цікавіші справи
- Власний варіант \_\_\_\_\_

Дякуємо за участь у цьому дослідженні!

Але для вас є ще одна пропозиція - експеримент:

Якщо ви читаете не регулярно або взагалі не маєте такої звички, однак маєте бажання почати та в пошуку додаткового джерела ресурсів для свого організму, спробуйте участь у нашому експерименті: читати впродовж 21 дня кожен день по 5 хвилин (та за бажанням більше) будь-який твір з класичної художньої літератури (або на ваш вибір) та будь-яким зручним вам способом. За 3 тижні ви отримаєте анкету, яка займе ще 5 хвилин вашого часу. Якщо ви згодні, залиште нижче, будь ласка, вашу електронну адресу або зручний вам контакт.

Також щиро вітається участь в якості контрольної групи: читати не потрібно. Якщо для вас це не стане складністю, то, будь ласка, залиште нижче вашу електронну адресу або зручний вам контакт з відміткою «тільки участь або контрольна група», і за 3 тижні ви отримаєте анкету, яка займе ще 3-4 хвилини вашого часу, та водночас допоможе у цьому дослідженні.

Якщо ви ні в якому вигляді не бажаєте брати у цьому участі, то одразу тисніть "Надіслати" в кінці сторінки.

\_\_\_\_\_

Надаю згоду на участь в експерименті

Велике дякую всім за участь!

## Додаток Е

## Анкета №2

*«Добрий день, шановний респонденте!*

*12 вересня ви взяли участь у дослідженні зв'язку читання з ментальним здоров'ям та погодилися на участь в експерименті. Заповніть, будь ласка, завершальну анкету <https://forms.gle/i9s7pcNJVEVbTfe26>*

*Якщо з якихось причин вам не вдалось виконати умови експерименту, пройдіть, будь ласка цей опитувальник <https://forms.gle/XFSiD2YRrYiLrvP69>  
Величезна вдячність вам за участь у цьому дослідженні!»*

1. Ваш вік \_\_\_\_\_

2. Ваша стать

- Чоловік
- Жінка

3. Чи читали ви впродовж останніх трьох тижнів класичну літературу

- Так, читала/в класичну художню літературу
- Інше \_\_\_\_\_

4. Умови експерименту виконав

- Читав 21 день по 5 хвилин та більше
- Читав, однак не кожен день
- Більше днів не читав, ніж читав

5. Чи сподобався вам твір, який ви читали

- Так, зацікавив, дочитаю/ав до кінця
- У загальному так, однак не все
- Ні

6. Чи шкодуєте ви за витрачений час на читання

- Ні
- Не зовсім
- Так

7. Оцініть зміни вашого психологічного стану (ваші емоції, тривога, самооцінка, активність, настрій, тощо) за шкалою від 0 до 10, де 0 - зовсім не відчув ніяких змін, а 10 - відчув значне покращення та наближаюсь до стану повного психологічного благополуччя

8. Якщо ви відчули покращення, вкажіть, будь ласка, аспекти (можна обрати декілька відповідей)

Емоції Тривога Самооцінка Настрій Активність Нецензурне мовлення

Інше \_\_\_\_\_

## Додаток Ж

Таблиця 3.1

Результати відповідності нормальному розподілу даних за методикою  
«Суб'єктивне соціальне благополуччя» (Т. В. Данильченко)

Шкали методики	Статистика нормальності, KS	Тест нормальності	Результат/ Розподіл
Соціальна помітність	0,085	0,229	нормальний
Соціальна дистантність	0,128	0,000	не нормальний
Емоційне прийняття	0,109	0,010	не нормальний
Соціальне схвалення	0,093	0,052	не нормальний
Позитивні соц. судж.	0,072	0,200	нормальний
ССБ	0,080	0,200	нормальний

За шкалою «Соціальна помітність», «Позитивні соціальні судження», «Загальна шкала» спостерігається нормальний розподіл даних. За такими шкалами як «Соціальна дистантність», «Емоційне прийняття», «Соціальне схвалення» простежується невідповідність даних нормальності розподілу.

Результати перевірки отриманих за допомогою методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» даних на відповідність чи невідповідність нормальному розподілу показано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати відповідності нормальному розподілу даних за методикою  
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Показники	Статистика нормальності	Тест нормальності	Результат/ Розподіл
Задоволеність власним життям	0,062	0,402	Нормальний
Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,096	0,558	Нормальний

Задоволеність відносинами з іншими	0,118	0,009	Не нормальний
------------------------------------	-------	-------	---------------

За більшістю шкал спостерігається нормальний розподіл даних.

Перейдемо до висвітлення даних за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))», отриманих в ході їх перевірки на нормальність, що представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати відповідності нормальному розподілу даних за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS))»

Шкали методики	Статистика нормальності, KS	Тест нормальності	Результат/ Розподіл
Орієнтація на вирішення завдання	0,059	0,314	Нормальний
Спрямованість на емоції	0,118	0,004	Ненормальний
Шкала уникнення	0,073	0,683	Нормальний
Соціальне відволікання	0,079	0,426	Нормальний
Відволікання	0,068	0,353	Нормальний

За шкалами «Орієнтація на вирішення завдання», «Шкала уникнення» та «Соціальне відволікання» відмічається відповідність даних нормальному розподілу. За шкалою «Спрямованість на емоції» спостерігається ненормальний розподіл.

В таблиці 3.4 представлено дані за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я», які перевірялися на відповідність нормальному розподілу даних.

Таблиця 3.4

Результати відповідності нормальному розподілу даних за методикою  
«Шкала позитивного ментального здоров'я»

Шкала методики	Статистика нормальності, KS	Тест нормальності	Результат/ Розподіл
Шкала в цілому	0,115	0,029	Не нормальний

В цілому розподіл даних не відповідає нормальному.

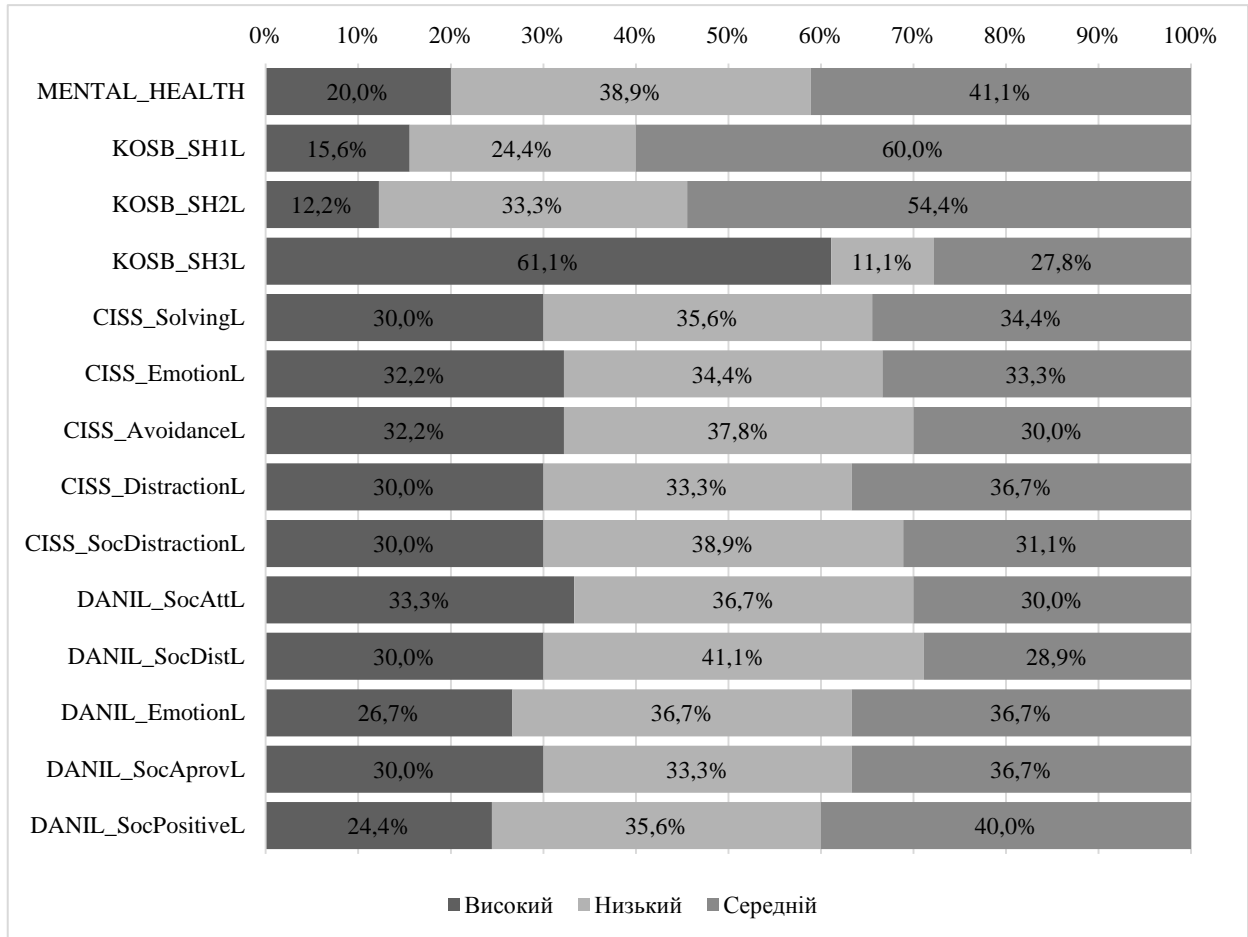
Обраховані оцінки шкал у дослідженні виглядають як на рисунку X.

Таблиця X1.

*Обраховані рівні шкал – описові характеристики*

	Середн є	Похибка Середнь ого	Медіан а	Стандарт не відхиленн я	Min	Ма х	33 Про цент иль	66 Проце нтиль
MENTAL_SUM	24.94	0.575	25.50	5.455	10	35	24	27.06
KOSB_SH1	23.20	0.605	23.50	5.738	8	35	21	26
KOSB_SH2	18.40	0.434	19.00	4.113	7	28	16.0 3	20.06
KOSB_SH3	31.97	0.666	33.00	6.316	19	43	29	36
CISS_Solving	56.52	1.015	56.00	9.626	35	76	52	60
CISS_Emotion	43.56	1.007	42.00	9.550	18	71	39	45
CISS_Avoidance	44.52	0.824	45.00	7.817	22	66	42	48
CISS_Distract ion	21.31	0.424	22.00	4.027	11	30	19.0 3	23
CISS_SocDistract ion	14.64	0.372	15.00	3.526	6	22	13	16
DANIL_SocAtt	42.43	0.997	43.00	9.454	12	64	38	47.06
DANIL_SocDist	23.53	0.650	22.00	6.170	14	41	20	25
DANIL_Emotion	36.83	0.757	38.00	7.177	19	49	35	41
DANIL_SocApro v	35.29	0.615	36.00	5.837	19	48	33.0 3	38
DANIL_SocPositi ve	19.41	0.498	20.00	4.726	6	32	17	22

Таблиця X показує описові характеристики досліджених шкал. Переглядаючи результати дослідження було виявлено, що частина шкал – а саме: KOSB\_SH3, та всі шкали CISS мають діапазон оцінок що більше сконцентрований у конкретному діапазоні шкали і не може бути охарактеризований як такий що має оцінки для всіх рівнів. Тому для частини шкали розподіл для рівнів низьки/середній/високий брався з урахуванням 33-го та 66-го процентилів для відокремлення результатів, щоб уникнути однотипних рівнів у відповідях. Для шкал з адекватною представленою оцінок використовувався розподіл згідно відповідних методичних вказівок.



**Рисунок X1.** Розподіл рівнів оцінок за шкалами

Для шкали CISS рівні оцінок були ребалансовані згідно з перцентилів приведених у таблиці X. Обраховані рівні шкал – описові характеристики вище, для інших шкал застосовувалася ідентифікації рівнів згідно методичних вказівок. Це пов'язано з тим, що рівні в CISS згруповані тільки на одному рівні оцінки. Оцінюючи результати можна сказати що згідно методичних вказівок найкраще спрацювала шкала Данильченко, шкали ментального позитиву та KOSB репрезентативні на прийнятному рівні, для шкали CISS довелося перерахувати рівні, що швидше демонструє невідповідність методиці вимірювання, тому з теоретичної точки зору адекватність відповідей, або навіть застосування самої методики для цієї шкали може бути поставлена під питання.

Враховуючи усі методологічні проблеми зазначені вище, було вирішено провести аналіз зв'язків усіма можливими способами тобто пошук лінійних,

нелінійних (непараметричних), ординальних зв'язків між змінними дослідження та результатами шкал.

При тестуванні залежності оцінок між респондентами за статтю використовувався t-тест для незалежних вибірок (29 чоловікі і 61 жінка). Somer's D тест для тестування залежності у ординальних шкалах оцінки рівня. Групова нормальність для статі була підтверджена для усіх груп на рівні  $\alpha=0,05$  для оцінок шкал. Відмінність у оцінках була підтверджена для CISS\_Avoidance ( $p=0.039$ ,  $t=-2.101$ ) та для CISS\_Distracton ( $p=0.032$ ,  $t=-2.174$ ). Тобто існує значуща різниця у оцінці CISS\_Avoidance = 45,5 для жінок, і 42,4 для чоловіків, а також значуща різниця у оцінці CISS\_Distracton = 21,9 для жінок порівнянно з 20,0 у чоловіків. Також зв'язок для рівнів оцінок цих величин був підтверджений для CISS\_AvoidanceL (Somer's D = 0.186,  $p=0.036$ ) та CISS\_DistractonL (Somer's D = 0.348,  $p=0.002$ ) що вказує на лінійний зв'язок між статями і рівнями оцінок. В той час як для шкали CISS\_SolvingL зв'язок був підтверджений тільки для рівнів оцінок (Somer's D = 0.197,  $p=0.032$ ). В той час як для шкали DANIL\_Emotion лиже слабкий зв'язко був виявлений ( $p=0.083$ ,  $t=1.755$ ).

При тестуванні залежності від рівня освіти (Educ) значимих залежностей за оцінками та рівнями оцінок виявлено не було. Те саме стосується місця проживання (Location) значущих залежностей за оцінками та рівнями оцінок шкали виявлено не було.

1. Кабінет міністрів України, від 27 грудня 2017 р., № 1018-р, Київ, Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#n8>

2. Психологічний стан українців поліпшився порівняно з початком повномасштабної війни, Укрінформ, 2024, <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3830290-psihologicnij-stan-ukrainciv-polipsivsa-porivnano-z-pocatkom-povnomasstabnoi-vijni.html>

3. Інтерв'ю з професором Центру психічного здоров'я, <https://suspilne.media/443628-cerez-vijnu-psihicni-rozladi-maut-90-naselenna-kraini-intervu-z-profesorom-centru-psihicnogo-zdorova/>

4. «Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації», Наказ Міністерства охорони здоров'я України 19 липня 2024 року № 1265, [https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn\\_1265\\_19072024\\_dod.pdf](https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf)

5. Ouhmad, N., El-Hage, W. & Combalbert, N. Maladaptive cognitions and emotion regulation in posttraumatic stress disorder. *Neuropsychiatr* 37, 65–75 (2023). <https://doi.org/10.1007/s40211-022-00453-w>

6. The influence of chronic stress on health and coping mechanisms, March 2019, *Sanamed* 14(1):97, LicenseCC BY, Authors: Mina Cvjetkovic Bosnjak, Milota Dobovski-Poslon, Zeljko Bibic, Kristina Bosnjak, DOI:10.24125/sanamed.v14i1.293, [https://www.researchgate.net/publication/332055123\\_THE\\_INFLUENCE\\_OF\\_CHRONIC\\_STRESS\\_ON\\_HEALTH\\_AND\\_COPING\\_MECHANISMS](https://www.researchgate.net/publication/332055123_THE_INFLUENCE_OF_CHRONIC_STRESS_ON_HEALTH_AND_COPING_MECHANISMS)

7. *Stress and Disease: A Structural and Functional Analysis*, Joshua Smyth, Matthew Zawadzki, William Gerin, *Social and personality psychology Compass*, Volume7, Issue4, April 2013, Pages 217-227 <https://doi.org/10.1111/spc3.12020>

---

8. Hormonal Changes During Acute Stress Response, Zainab Tawfeeq Al-Joubour, Iqbal A. AlRufaei, Irfan Abdulzahra Al-Khazaali, Mohammed Abdulrazzaq Assi, Ali A. Al-Fahham, 07 Jun 2024 - International journal of health & medica (IJSSHMR Publication) - Vol. 03, Iss: 06, <https://doi.org/10.58806/ijhmr.2024.v3i06n02>

9. The Neuroendocrine Impact of Acute Stress on Synaptic Plasticity, Raoni Conceição dos-Santos, Brook L W Sweeten, Claire E Stelly, Jeffrey G Tasker, Endocrinology, Volume 164, Issue 11, November 2023, bqad149, <https://doi.org/10.1210/endocr/bqad149>

10. Effects of Stress, Allyson L. Spence, Elyse M. Cornett, Oxford Medicine Online, May 2024, <https://doi.org/10.1093/med/9780197584569.003.0321>

11 . Stress-Induced Neurodegeneration: The Potential for Coping as Neuroprotective Therapy, Shelby A. Kline, Michael S. Mega, American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias, 2020, Volume 35, <https://doi.org/10.1177/1533317520960873>

12. Що важливо знати про психічне здоров'я?, Центр громадського здоров'я МОЗ України, 2023, <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya#>

13. Satsangi, R., Jamwal, D., Sharma, S., Manani, P., Satsangi, D. (2024). Socio-economic and psychological well-being: An analytical study for sustainable policymaking. International Journal of Sustainable Development and Planning, Vol. 19, No. 1, pp. 179-185. <https://doi.org/10.18280/ijstdp.190116>

14. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.

15 . Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10).

---

16. К вопросу о структуре психологического благополучия личности, Скоринін А.А., Pedagogy and psychology, 2020, № 2, 87–93 <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>

17 . Самодетермінація психологічного благополуччя особистості, монографія, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ – Львів, Видавець Вікторія Кундельська, 2021, – 236 с [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk\\_1.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf)

18. [Котлова Л. Психологічне благополуччя: чинники та складові / Л. Котлова // II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю "Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій". – С. 166-170.].

19. [Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. – Київ: 2018. – 156 с.].

20. [Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості / А.С. Харченко, Н.О. Гончарова // Психологія і особистість. – 2017. – № 2 (12). – С. 185-193.].

21 . Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості, Л. Сердюк, Організаційна психологія. Економічна психологія.No 2-3(23)/202191DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>, УДК: 159.922

22. Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review, February 2023, International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology, DOI:10.48175/IJARSCT-8345, [https://www.researchgate.net/publication/368527847\\_Psychological\\_Wellbeing\\_A\\_systematic\\_Literature\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/368527847_Psychological_Wellbeing_A_systematic_Literature_Review)

23. Dahlen, M., & Thorbjørnsen, H. (2022). Individuals' Assessments of Their Own Wellbeing, Subjective Welfare, and Good Life: Four Exploratory Studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19), 11919. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911919>

---

24 . УДК 159.9.07+159.923 Каргіна Н.В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики / Н.В. Каргіна // Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. – Серія «Психологія». – 2015. – Том 20.– Випуск 4 (38). – С.63–73., <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1419>

25. Hori, Makiko, "Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective" (2010). LSU Doctoral Dissertations. 3324, [https://repository.lsu.edu/gradschool\\_dissertations/3324](https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/3324)

26. Joshanloo, M., Van de Vliert, E., Jose, P.E. (2021). Four Fundamental Distinctions in Conceptions of Wellbeing Across Cultures. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (eds) The Palgrave Handbook of Positive Education. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3\\_26](https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_26)

27. Fischer, I.C., Secinti, E., Cemalcilar, Z. et al. Examining Cross-Cultural Relationships Between Meaning in Life and Psychological Well-Being in Turkey and the United States. J Happiness Stud 22, 1341–1358 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00275-z>

28 . Щорічна всесвітня доповідь про щастя ООН, Report 2024, <https://worldhappiness.report/>

29 . Abdonas, Tamosiunas., Laura, Sapranaviciute-Zabazlajeva., Dalia, Luksiene., Dalia, Virviciute., Anne, Peasey. (2019). Psychological well-being and mortality: longitudinal findings from Lithuanian middle-aged and older adults study.. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54(7):803-811. doi: 10.1007/S00127-019-01657-2, <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-019-01657-2>

30. Enying, Gong., Yechu, Hua., Yechu, Hua., Lijing, L., Yan. (2016). Psychological wellbeing and all-cause mortality in the oldest old in China: a longitudinal survey-based study. The Lancet, 388 doi: 10.1016/S0140-6736(16)31949-3, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31949-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31949-3/fulltext)

---

31. Психологическое благополучие в рамках дебатов об общественном здравоохранении. Понимание аспектов, вмешательств и политики, Trudel-Fitzgerald et al. *BMC Public Health* (2019) 19:1712 <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>

32. Paddon, L., & Kampman, H. (2023). A New Lens on Improving Physical Health with Psychological Interventions: A Systematic Review . *Journal of Happiness and Health*, 3(2), 49–92. <https://doi.org/10.47602/johah.v3i2.46>

33. Ge, Qian. (2017). Associations between Longevity and Subjective Well-Being by Country. *Current Science*, 112(05):941-. doi: 10.18520/CS/V112/I05/941-945, <https://www.currentscience.ac.in/Volumes/112/05/0941.pdf>

34. Rollo, G., & Picker, K. (2024). Unpacking the science of reading research. Australian Council for Educational Research. <https://doi.org/10.37517/978-1-74286-742-7>

35. Rayner K, Schotter ER, Masson ME, Potter MC, Treiman R. So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help? *Psychol Sci Public Interest*. 2016 May;17(1):4-34. doi: 10.1177/1529100615623267. PMID: 26769745.

36. Alloway, T. P., Gathercole, S. E., Willis, C., & Adams, A. M. (2004). A structural analysis of working memory and related cognitive skills in young children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 87(2), 85–106. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2003.10.002>

37. Chyl, K., Fraga-González, G., Brem, S. et al. Brain dynamics of (a)typical reading development—a review of longitudinal studies. *npj Sci. Learn.* 6, 4 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41539-020-00081-5>

38. Reading: The Confluence of Vision and Language, Jason D Yeatman, Alex L White, *Affiliations Expand*, DOI: 10.1146/annurev-vision-093019-113509, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34166065/>

---

39. Reading in the brain of children and adults: A meta-analysis of 40 functional magnetic resonance imaging studies, Anna Martin, Matthias Schurz, Martin Kronbichler, Fabio Richlan, 2015 <https://doi.org/10.1002/hbm.22749>

40. An Anatomical Signature for Literacy, 2009, Nature 461(7266):983-6, DOI:10.1038/nature08461,<https://www.researchgate.net/publication/38011789> An Anatomical Signature for Literacy

41. Rayner K, Schotter ER, Masson ME, Potter MC, Treiman R. So Much to Read, So Little Time: How Do We Read, and Can Speed Reading Help? Psychol Sci Public Interest. 2016 May;17(1):4-34. doi: 10.1177/1529100615623267. PMID: 26769745, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26769745/>

42. Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain, Gregory S. Berns, Kristina Blaine, Michael J. Prietula, and Brandon E., PyeAuthors Info & Affiliations, Publication: Brain Connectivity, <https://doi.org/10.1089/brain.2013.0166>

43. Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., Pagani, L. S., Feinstein, L., Engel, M., Brooks-Gunn, J., Sexton, H., Duckworth, K., & Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology*, 43(6), 1428–1446. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1428>,

44. Associations between School Readiness and Student Wellbeing: A Six-Year Follow Up Study, 2021, Child Indicators Research 14(6), DOI:10.1007/s12187-020-09760-6, <https://www.researchgate.net/publication/343482565> Associations between School Readiness and Student Wellbeing A Six-Year Follow Up Study

45. Language Models Outperform Cloze Predictability in a Cognitive Model of Reading, Adrielli Lopes Rego, Joshua Snell, Martijn Meeter

bioRxiv 2024.04.29.591593; doi: <https://doi.org/10.1101/2024.04.29.591593>

---

46. Rabe, M. M., Paape, D., Vasishth, S., & Engbert, R. (2021, January 4). Dynamical Cognitive Modeling of Syntactic Processing and Eye Movement Control in Reading. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w89zt>

47. Why do children read more? The influence of reading ability on voluntary reading practices, Elsje van Bergen, Margaret J. Snowling, Eveline L. de Zeeuw, Catharina E.M. van Beijsterveldt, Conor V. Dolan, Dorret I. Boomsma, 2018, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12910>

48. Grabe W, Yamashita J. Motivation for Reading. In: Reading in a Second Language: Moving from Theory to Practice. Cambridge Applied Linguistics. Cambridge University Press; 2022:224-250, <https://www.cambridge.org/core/books/abs/reading-in-a-second-language/motivation-for-reading/BA1683A7961C592A479F055DC4021842>

49. Thavy, Kheang., Pisith, Chin., Sereyath, Em. (2024). Reading Motivation to Promote Students' Reading Comprehension: A Review. International journal of languages and culture, 4(1):1-8. doi: 10.51483/ijlc.4.1.2024.1-8, [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4760870#](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4760870#)

50. Literacy and mental health across the globe: a systematic review, Lucy Hunn, Bonnie Teague, Paul Fisher, Mental Health and Social Inclusion, ISSN: 2042-8308, February 2023, <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/mhsi-09-2022-0064/full/html>

51. Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction, James Carney ,Cole Robertson, April 8, 2022, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266323>

52. Why do children read more? The influence of reading ability on voluntary reading practices, Elsje van Bergen, Margaret J. Snowling, Eveline L. de Zeeuw, Catharina E.M. van Beijsterveldt, Conor V. Dolan, Dorret I. Boomsma, 2018, <https://doi.org/10.1111/jcpp.12910>

53. The Association Between Reading and Emotional Development: A Systematic Review, Federico Batini, Valerio Luperini, Eleonora Cei, Diego Izzo,

---

Giulia Toti, Journal of Education and Training Studies Vol 9, No 1 (2021), <https://redfame.com/journal/index.php/jets/article/view/5053>

54. Latchem JM, Greenhalgh J. The role of reading on the health and well-being of people with neurological conditions: a systematic review. *Aging Ment Health*. 2014;18(6):731-44. doi: 10.1080/13607863.2013.875125, Epub 2014 Jan 10. PMID: 24404813.

55. Arslan, G., Yıldırım, M., Zangeneh, M. et al. Benefits of Positive Psychology-Based Story Reading on Adolescent Mental Health and Well-Being. *Child Ind Res* 15, 781–793 (2022). <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09891-4>

56. Is reading for pleasure in adolescence good for mental health? A counterfactual and within-person analysis in a large longitudinal study, Aja Louise Murray, Patrick Errington, Yi Yang, Daniel Mirman, Ingrid Obsuth, Tom Booth, Denis Ribeaud, and Manuel Eisner, <https://doi.org/10.31234/osf.io/dsbec>

57. The Effects of a Reading-Based Intervention on Emotion Processing in Children Who Have Suffered Early Adversity and War Related Trauma, *Front. Psychol.*, 24 March 2021, Sec. Developmental Psychology, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.613754>

58. A study of the effects of four reading styles on college students' mental health and quality of life based on positive psychology-A first-of-its-kind study; Liu, YM, 2024, DOI10.1371/journal.pone.0308475, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11355533/>

59. «Фрагментарна свідомість» як результат кліпового мислення в перспективі розвитку сучасного суспільства, Том 24 № 2 (2024): Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії, <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.250>

60. The inattentive on-screen reading: Reading medium affects attention and reading comprehension under time pressure, *Learning and Instruction*, Volume 71, February 2021, 101396, Pablo Delgado, Ladislao Salmerón, <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101396>

---

61 . I.B. Тарасенко, 2019, «Інформаційні технології та «техніки мислення»». 64-69. doi: 10.20998/2227-6890.2019.01.11, <http://aprus.khpi.edu.ua/article/view/2227-6890.2019.01.11>

62. SON. (2022). The Effect of Skimming on Educational Reading Texts. Children and teenagers, 5(1):p1-p1. doi: 10.22158/ct.v5n1p1, <http://www.scholink.org/ojs/index.php/ct/article/view/4718>

63. Ali Z, Janarthanan J, Mohan P (September 23, 2024) Understanding Digital Dementia and Cognitive Impact in the Current Era of the Internet: A Review. Cureus 16(9): e70029. doi:10.7759/cureus.70029, <https://www.cureus.com/articles/278251-understanding-digital-dementia-and-cognitive-impact-in-the-current-era-of-the-internet-a-review#!/>

64. Сучасні діти "дурніші" за попередні покоління, кажуть вчені. Чи дійсно це так, Ірен Ернандес Веласко для BBC News, 5 грудня 2024, <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/ckgr74w31r0o>

65. Ghaemi SN. Digital depression: a new disease of the millennium? Acta Psychiatr Scand. 2020 Apr;141(4):356-361. doi: 10.1111/acps.13151. Epub 2020 Feb 3. PMID: 31955405.

66. Turner, P.G., Lefevre, C.E. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. Eat Weight Disord 22, 277–284 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>

67 . Association of Digital Media Use With Subsequent Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adolescents, Chaelin K. Ra, Junhan Cho, Matthew D. Stone, et al Julianne De La Cerda, Nicholas I. Goldenson, Elizabeth Moroney, Irene Tung, Steve S. Lee, Adam M. Leventhal, July 17, 2018 JAMA, 2018;320(3):255-263. doi:10.1001/jama.2018.8931, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2687861>

68. The secret digital behaviors of Gen Z, Google studied Gen Z's actions online. What they found is alarming., Discourse|Tech, Business Insider, Adam Rogers, Jun 25, 2024, <https://www.businessinsider.com/gen-z-most-trusted-news->

source-online-comment-sections-google-2024-6,

<https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3544548.3581328>

69. Lora, L., Jacobi. (2014). Perceptions of Profanity: How Race, Gender, and Expletive Choice Affect Perceived Offensiveness. *North American Journal of Psychology*, 16(2):261-,  
<https://www.researchgate.net/publication/287469729> Perceptions of profanity Ho  
w race gender and expletive choice affect perceived offensiveness

70. Maledictive language: obscenity and taboo words, Janet McIntosh, *The International Encyclopedia of Linguistic Anthropology*, 1-9, 2020, DOI:10.1002/9781118786093.iela0248,  
<https://www.researchgate.net/publication/346858082> Maledictive Language Obsc  
enity and Taboo Words

71. Shin, M.E., Parra-Bueno, P. & Yasuda, R. Formation of long-term memory without short-term memory revealed by CaMKII inhibition. *Nat Neurosci* (2024). <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01831-z>

72. ГФ1 <https://forms.gle/FALVoXdJadPf568S7>

73. ГФ2 <https://forms.gle/PUY4qLsMu5WtepPAA>

74. ГФ3 <https://forms.gle/vaXyrUwwK4FZQt23A>

75. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. — Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. — 76 с. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>

76. Опитувальник ССБ Т. Данильченко  
[https://drive.google.com/drive/folders/1ANpCSBdcpTBDvxIbEfbDY64FEYgKzkX  
b?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1ANpCSBdcpTBDvxIbEfbDY64FEYgKzkXb?usp=sharing)

