



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-21>

О. А. Черниш, Н. В. Харитоновна, М. О. Оксютів

Державний університет «Житомирська політехніка», м. Житомир, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2010-200X> – О. А. Черниш

<https://orcid.org/0000-0002-2142-6591> – Н. В. Харитоновна

<https://orcid.org/0000-0001-8574-4268> – М. О. Оксютів



mhgapinstitute@ztu.edu.ua

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛІТЕРАТУРИ: МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЇ, МИСЛЕННЯ ТА ІДЕНТИЧНІСТЬ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню терапевтичного потенціалу літератури та її впливу на емоційний стан, когнітивні процеси та ідентичність особистості. Проаналізовано ключові механізми, через які література впливає на психіку людини, зокрема емоційний, когнітивний, підсвідомий, соціальний, духовний та терапевтичний. Особливу увагу приділено емпатійному та емоційному резонансу як фундаментальним механізмам, що сприяють психологічному благополуччю та особистісному зростанню. Метою дослідження є доведення та підтвердження значущості літератури як ефективного терапевтичного інструмента, здатного впливати на психоемоційний стан та особистісний досвід. Встановлено, що читання сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, покращує емоційну регуляцію та самопізнання. Література виступає не лише джерелом знань та естетичної насолоди, але й ефективним засобом психологічної підтримки. Наукова новизна дослідження полягає у систематизації та комплексному аналізі механізмів впливу літератури на психіку людини, а також виявленні перспектив застосування літератури в психології та психотерапії. Результати дослідження підтверджують необхідність інтеграції літератури в терапевтичні практики, зокрема бібліотерапію, для покращення психічного здоров'я та добробуту особистості. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні емпіричної бази клінічних досліджень бібліотерапії, вивченні нейробіологічних механізмів впливу літератури, розробленні персоналізованих програм бібліотерапії, аналізі впливу різних жанрів літератури на психічне здоров'я, дослідженні ролі літератури в соціальній адаптації та реінтеграції, а також вивченні впливу цифрової літератури та аудіокниг. Зокрема, подальші дослідження можуть бути зосереджені на вивченні впливу конкретних жанрів літератури на різні аспекти психічного здоров'я, як-от поезія, проза, драма, та їхній вплив на емоційну регуляцію, когнітивні функції та соціальну адаптацію. Крім того, дослідження можуть бути спрямовані на розроблення та оцінювання ефективності бібліотерапевтичних програм для різних груп населення, включно з ветеранами війни, людьми з психічними розладами та особами, які пережили травматичні події.

Ключові слова: література, терапевтичний потенціал, психологічне благополуччя, бібліотерапія, катарсис, емоційний резонанс, когнітивний розвиток, механізми впливу, психологічна підтримка.

О. А. Chernysh, N. V. Kharytonova, M. O. Oksiutovych

Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine

THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF LITERATURE: MECHANISMS OF INFLUENCE ON EMOTIONS, THINKING, AND IDENTITY

Abstract. This article explores the therapeutic potential of literature and its impact on emotional states, cognitive processes, and personal identity. Key mechanisms through which literature influences the human psyche are analyzed, including emotional, cognitive, subconscious, social, spiritual, and therapeutic. Particular attention is paid to empathic and emotional resonance as fundamental mechanisms contributing to psychological well-being and personal growth. The study aims to prove and confirm the significance of literature

as an effective therapeutic tool capable of influencing psycho-emotional states and personal experiences. It is established that reading helps reduce stress, anxiety, and depression and improves emotional regulation and self-awareness. Literature serves as a source of knowledge and aesthetic pleasure and an effective means of psychological support. The scientific novelty of the study lies in the systematization and comprehensive analysis of the mechanisms of literature's influence on the human psyche and in identifying the prospects for applying literature in psychology and psychotherapy. The study's results confirm the need to integrate literature into therapeutic practices, particularly bibliotherapy, to improve mental health and personal well-being. Prospects for further research include expanding the empirical base of clinical studies on bibliotherapy, exploring the neurobiological mechanisms of literature's influence, developing personalized bibliotherapy programs, analyzing the impact of various literary genres on mental health, studying the role of literature in social adaptation and reintegration, and examining the influence of digital literature and audiobooks. In particular, further research may focus on studying the impact of specific literary genres on various aspects of mental health, such as poetry, prose, and drama, and their effects on emotional regulation, cognitive functions, and social adaptation. Additionally, research may be aimed at developing and evaluating the effectiveness of bibliotherapeutic programs for various population groups, including war veterans, people with mental disorders, and individuals who have experienced traumatic events.

Key words: literature, therapeutic potential, psychological well-being, bibliotherapy, catharsis, emotional resonance, cognitive development, mechanisms of influence, psychological support.

Постановка проблеми. Література відіграє важливу роль у житті людини, надаючи численні переваги через процес читання. З раннього віку нас залучають до читання як у домашньому, так і в навчальному середовищах. Наявність читання, зокрема, як терапевтичного інструмента має численні переваги, оскільки сприяє когнітивному розвитку, що сприяє психологічному зціленню, а також підвищує успішність в академічній сфері, зокрема шляхом удосконалення навичок грамотності, числової та технологічної компетентностей. Водночас існує обмежена кількість досліджень, присвячених взаємозв'язку літератури та її терапевтичних властивостей на психологічне благополуччя особистості.

Аналіз останніх досліджень. Як свідчать результати попередніх досліджень у розрізі різних культур, взаємодія з літературою сприяє когнітивному розвитку, зокрема вдосконаленню навичок грамотності [22, с. 12; 24, с. 23–28]. Водночас труднощі у читанні можуть бути чинником розвитку порушень навчальної діяльності [25, с. 49]. З огляду на значущість читання низка науковців досліджувала його механізми та процеси, зокрема в межах компонентної моделі читання [13, с. 68; 12, с. 158; 23, с. 1535] та моделі домашньої грамотності [30, с. 452].

Окрім когнітивного виміру, читання сприяє психологічному благополуччю, допомагаючи долати емоційні труднощі, що виникають у повсякденному житті. Проте цей аспект впливу читання залишається недостатньо вивченим. Згідно з дослідженнями [18, с. 179], наявність читання як діяльності у домашньому середовищі суттєво впливає на освітню успішність школярів у різних культурах і країнах. Теорія наукової культури, раніше відома як концепція культурного капіталу, стверджує, що читання є невід'ємною частиною

повсякденного життя [15, с. 243]. Родини, в яких вітається культура науки, активно залучені до таких видів діяльності, як читання у задоволення, інсценізація історій, словесні ігри та інші літературні й освітні практики [17, с. 201].

Останні дослідження перевірили застосування цієї теорії до дорослих особистостей у понад 30 різних суспільствах – і надали емпіричні докази того, що книги сприяють розвитку грамотності, числової компетентності та технологічних навичок [31, с. 8], а також професійній успішності [17, с. 1573]. Ці дослідження також виявили, що розмір домашньої бібліотеки прямо пропорційний розвитку оцінюваних когнітивних навичок індивіда. Водночас, наскільки нам відомо, теорія наукової культури досі не враховувала аспект психологічного розвитку в дитячому віці та психологічного благополуччя в дорослому віці. Окрім когнітивного розвитку, психологічне благополуччя особистості відіграє критично важливу роль у її загальному розвитку та успішності. Зокрема, психоемоційний стан може впливати на рівень засвоєння знань, що здатне призводити до труднощів як у навчанні, так і в якості особистого життя.

Мета статті. Отже, метою дослідження є доведення та підтвердження значущості літератури у житті людини, зокрема її впливу на психоемоційний стан та особистісний досвід.

Виклад основного матеріалу дослідження

Психологічне благополуччя. За визначенням Робертсона [29], психологічне благополуччя на базовому рівні подібне до позитивного психічного стану, такого як відчуття щастя чи задоволеності. Проте в сучасному світі спостерігається зростання проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) повідомляє про значне збільшення поширеності психічних розладів: депресія вражає 264

мільйони людей у всьому світі [32]. Цей розлад характеризується почуттям смутку, втратою інтересу або задоволення, відчуттям провини чи заниженою самооцінкою, порушеннями сну та апетиту, підвищеною втомлюваністю та погіршенням концентрації уваги.

Ситуація в Україні також викликає занепокоєння. За даними Міністерства охорони здоров'я України, станом на 9 жовтня 2024 року понад 103 тисячі осіб пройшли навчання з ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги, що свідчить про зростаючу потребу в таких послугах. Крім того, дослідження показують, що нервові розлади різного характеру та ступеня важкості є проблемою для кожного третього українця [10].

Читання як інтервенція для зниження стресу. Немедичні стратегії є альтернативними підходами до покращення психічного здоров'я та добробуту. До поширених стратегій, рекомендованих для зменшення стресу, належать фізична активність, зокрема заняття спортом та йогою.

Інші ефективні методи включають техніки майндфулнес та читання. Клінічне дослідження пацієнтів, які одужували після критичних станів та мали ризик розвитку ПТСР, виявило, що читання щоденника, написаного під час перебування у відділенні інтенсивної терапії (ВІТ) зменшувало кількість нових випадків ПТСР порівняно з контрольною групою (5% проти 13%) [21, с. 5]. Дослідження за участю 352 пацієнтів дійшло висновку, що ведення та подальше читання щоденника ВІТ є ефективним методом психологічного відновлення та сприяє зниженню рівня нових випадків ПТСР. Інше клінічне дослідження проаналізувало стратегію під назвою *Get into Reading* (GiR), що передбачає спільне читання серйозної літератури людьми з депресією у центрі психологічної підтримки [16, с. 16]. Завершивши 12-місячну програму, учасники відзначили зниження рівня тривожності завдяки регулярному читанню наративних історій, а також підвищення концентрації уваги, пов'язане з читанням поезії.

Неклінічні дослідження також підтверджують наявність зв'язку між читанням і психічним здоров'ям. Зокрема, у дослідженні студентів медичних спеціальностей, які навчаються в умовах підвищеного стресу, було встановлено, що регулярне використання таких інтервенцій, як читання, його та гумор, значно знижує рівень стресу [28, с. 81]. Крім того, було виявлено, що після виконання стресового завдання 24 здорові дорослі особи, які протягом однієї години займалися читанням, продемонстрували значне зниження рівня тривожності, частоти серцевих ско-

рочень і артеріального тиску [20, с. 363]. Більш того, дослідження *National Literacy Trust* засвідчило, що читання для задоволення може позитивно впливати на емоційний стан, підвищувати самооцінку та формувати позитивне ставлення до себе [14, с. 2].

Механізми впливу літератури на психіку людини

Проекція, катарсис, ідентифікація з героями. Література здатна впливати на психіку людини через активацію емоцій, когнітивних процесів і відповідних підсвідомих механізмів. Вона викликає емоційні реакції, формує уявлення про світ і допомагає людині опрацьовувати внутрішні конфлікти. Це все відбувається завдяки злагодженій роботі відповідних механізмів. Одним з таких механізмів є **емоційний**, що передбачає ідентифікацію з героями. Читач ототожнює себе з персонажами, переживає їхні емоції та досвід, що дає йому змогу опрацьовувати власні почуття. Література допомагає вивільнити накопичені емоції через співпереживання героям, що сприяє зниженню психологічного напруження [1, с. 265; 2, с. 25–33]. Цей процес називається катарсисом.

Невід'ємною частиною цього також є емоційна регуляція, оскільки читання текстів з позитивним чи заспокійливим змістом допомагає зменшити рівень тривожності чи стресу. Важливим є **когнітивний механізм**, який реалізується, по-перше, через розширення світогляду. Література надає читачу нові знання, формує розуміння соціальних, культурних і моральних питань. По-друге, значущу роль відіграє активація мислення. Літературні твори стимулюють критичне та аналітичне мислення, спонукаючи до рефлексії над змістом і порівняння з власним досвідом [3, с. 320]. По-третє, задіяно формування моделей поведінки, оскільки читач бачить приклади дій героїв у різних ситуаціях і може адаптувати ці моделі до свого життя. Таким чином, у результаті відбувається переформатування установок. Література може змінювати світогляд чи когнітивні установки читача, наприклад змінюючи його ставлення до складних життєвих ситуацій.

Одним з найменш досліджених, однак не менш фундаментальних є **підсвідомий механізм**, що розгортається через символізм і метафори. Літературні образи працюють з підсвідомістю, активуючи архетипи (за К. Юнгом) та допомагаючи людині знайти рішення через символічне осмислення. Вагомого значення набуває активація уяви, адже читання стимулює уяву, що допомагає створювати альтернативні сценарії для розв'язання реальних життєвих проблем. Отже, надалі відбувається опрацювання конфліктів через проекцію.

Читач проєктує свої проблеми на героїв твору, що дає змогу побачити їх з боку й знайти шляхи вирішення. Існує також **соціальний механізм**, який передбачає розвиток емпатії, адже читання про життя інших людей сприяє розумінню їхніх переживань і потреб, що покращує міжособистісні стосунки [23, с. 1533]. Отже, література демонструє різні аспекти спілкування, конфліктів і способів їх вирішення. Терапевтична література сприяє якісній інтеграції у суспільство. Тексти, що стосуються культурної чи національної ідентичності, дають відчуття приналежності до спільноти, що є надзвичайно важливим для соціально-психологічної адаптації та реінтеграції у цивільне життя для жінок-ветеранок. Вагомим є **духовний механізм**, що, зокрема, передбачає пошук сенсу життя [3, с. 320]. Література допомагає читачеві осмислити своє існування, цілі та цінності, що особливо важливо у кризових періодах. Терапевтична література надає естетичну насолоду [5, с. 310]. Читання гарної літератури приносить естетичне задоволення, що сприяє внутрішньому гармонійному стану, а також надихає. Література стимулює бажання змінювати життя, досягати цілей, розвиватися. Варто також сказати про **терапевтичний механізм**, який дотичний до самопізнання. Література створює умови для розуміння своїх емоцій, бажань і страхів [2, с. 30]. Терапевтичні тексти також сприяють рефлексії та інсайту, релаксії, а отже, підтримують під час кризи. Читання може викликати «прозріння», допомагаючи усвідомити нові аспекти своєї особистості чи ситуації. Занурення у світ літератури знижує рівень стресу, сприяє релаксації та психологічному відновленню. Література, що торкається схожих з читачем життєвих ситуацій, може надати відчуття розуміння, підтримки та полегшення.

Зазначимо, що ефективність механізму впливу літератури на психіку людини залежить від контексту. Літературний твір повинен відповідати віку, культурі, емоційному стану та потребам читача. Вагомою є активна участь читача. Важливо, щоб він усвідомлював і рефлексував над змістом твору. Варто не забувати, що різні люди реагують на літературу по-різному, тому підбір текстів має бути персоналізованим. Таким чином, література впливає на психіку людини через складну взаємодію емоційних, когнітивних, соціальних, духовних і терапевтичних механізмів. Її здатність викликати емоційний відгук, активізувати мислення та стимулювати рефлексію робить її ефективним інструментом для особистісного зростання, подолання стресу та психологічної підтримки.

Емпатійний та емоційний резонанс як основні механізми впливу. Як вже зазначалося, існу-

ють відповідні механізми впливу літератури на психіку людини. Серед них виокремлюють такі.

Проекція, катарсис, ідентифікація з героями. Проекція полягає у тому, що читач може переносити свої власні почуття та переживання на персонажів, отже, долати свій біль й боритися з власними гнітючими тривогами разом, гуртом, що забезпечує значно кращий результат. Катарсис реалізується в тому, що література дає змогу пережити емоційні звільнення, очищення через емоційні реакції на текст. Отже, повторити схожу практику надалі буде значно легше у звичайному реальному житті. Крім того, ідентифікація з героями сприяє розвитку особистості [9, с. 168; 11, с. 47].

Емпатійний та емоційний резонанс. Емпатія надзвичайно важлива, оскільки читач розуміє та відчуває емоції героїв, що сприяє емоційному залученню. У результаті виникає емоційний резонанс. Відповідні емоції досягаються через спільні переживання, що зміцнюють внутрішнє відображення реальності, посилюють бажання, готовність долати труднощі, надають віру у власні сили та можливості [26, с. 1–2; 27, с. 226].

Ці механізми використовуються для психологічної підтримки і розвитку та є насправді доволі ефективними під час консультування та соціально-психологічної допомоги ветеранок. Вони використовуються у терапевтичних практиках для розвитку емоційної стійкості та психічного здоров'я. Наприклад, *бібліотерапія*, яка включає читання рекомендованих книг для підтримки психічного здоров'я, ефективно використовує ці механізми для подолання стресу та тривожності. Емпатія та емоційний резонанс є ключовими аспектами психології, що досліджуються як в Україні, так і за кордоном. В Україні проведено низку досліджень, які розглядають ці феномени в різних контекстах. Зокрема українські вчені досконало вивчають особливості емоційного інтелекту, аналізують поняття «емпатія» та «емоційний інтелект» у процесі розвитку молоді, зокрема студентів вищих навчальних закладів, та наголошують на важливості емпатії в міжособистісних стосунках та професійному становленні [6, с. 69; 7, с. 189]. Емпатію також вивчають як своєрідний психологічний механізм, що забезпечує розуміння емоційних переживань та внутрішнього стану іншої людини, отже, вивчається здатність передбачати емоційні реакції інших людей та співпереживати їм [8, с. 40; 6, с. 70]. Наразі активно досліджується розуміння емпатії та рефлексії в психології, а також представлено результати емпіричного дослідження, яке вивчає зв'язок між цими психічними явищами та їх співвідношення з особистісними характеристиками студентів-психологів [8, с. 42; 9, с. 168].

Увагу привертають непоодинокі дослідження концепції емпатії, її нейробіологічних основ та значення у клінічній практиці. Зокрема, цікавими видаються вчення про вплив емпатії на терапевтичні відносини та результати лікування. У низці досліджень вивчаються нейронні механізми, що лежать в основі емпатії, зокрема роль дзеркальних нейронів у сприйнятті та розумінні емоцій інших людей. Отже, досліджується взаємозв'язок між емпатією та моральними рішеннями, підкреслюючи, як емоційний резонанс з іншими впливає на етичну поведінку. Ці дослідження підкреслюють важливість емпатії та емоційного резонансу в різних сферах життя, включно з освітою, медициною та міжособистісними стосунками. Вони також демонструють, що розуміння та розвиток цих якостей сприяє покращенню соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження підтвердило значний терапевтичний потенціал літератури, що впливає на емоційний стан, когнітивні процеси та ідентичність. Ключові механізми впливу включають емоційний, когнітивний, підсвідомий, соціальний, духовний та терапевтичний, з особливим акцентом на емпатійному та емоційному резонансі. Читання, як процес, та література, як основний інструмент, сприяють зниженню стресу, тривожності та депресії, покращують емоційну регуляцію та самопізнання, виступаючи ефективним засобом психологічної підтримки.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні емпіричної бази клінічних досліджень бібліотерапії, що дасть змогу оцінити її ефективність для різних груп населення з різними психічними розладами. Важливим є вивчення нейробіологічних механізмів впливу літератури, використовуючи методи нейровізуалізації для аналізу нейронних процесів, що лежать в основі емоційного та когнітивного впливу. Наприклад, розроблення персоніфікованих програм бібліотерапії, що враховують вік, культурні особливості, емоційний стан та потреби читача, також є перспективним напрямом. Важливо дослідити специфіку впливу різних жанрів літератури на психічне здоров'я та емоційний стан, а також роль літератури в соціальній адаптації та реінтеграції, зокрема для ветеранів війни та інших соціально вразливих груп. Окрім того, перспективним є вивчення впливу цифрової літератури та аудіокниг на психічне здоров'я та емоційний стан.

Список літератури:

1. Жулинський М.Г. Література як духовна терапія. Київ: Либідь, 2018. 265 с.

2. Ключек Г.Д. Література і духовне здоров'я особистості: український контекст. *Сучасна українська література і культура*. 2020. № 5. С. 25–33.

3. Ключек Г.Д. Література і духовність: Від Шевченка до сучасності. Київ: Академія, 2020. 320 с.

4. Колес Р. Емпатія як ключовий механізм моральної терапії через літературу. *Моральні аспекти психотерапії*. 2021. № 4. С. 45–53.

5. Колес Р. Заклик історій: моральна уява у психотерапії. Бостон: Houghton Mifflin Harcourt, 1989. 310 с.

6. Костюк Л.П. Катарсис у процесі бібліотерапії: теоретичні засади та емпіричні результати. *Освіта і психологія*. 2019. № 3. С. 67–72.

7. Ліпатов В.М. Психологічні механізми впливу літератури. Київ: Наукова думка, 2021. 189 с.

8. Ліпатов В.М. Терапевтичний вплив літератури на психічне здоров'я: міждисциплінарний підхід. *Наукові записки НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2021. Т. 25. С. 37–45.

9. Міллер А.Ю. Бібліотерапія як складова психотерапевтичного процесу. Київ: Здоров'я, 1975. 168 с.

10. Поширеність ментальних розладів у світі та в Україні. MHealth Zdravo, 2024. URL: <https://mhealthzdravo.com.ua/article/poishirenist-mentalnih-rozladiv-u-sviti-ta-v-ukra-ni>.

11. Стоколос Л.О. Бібліотерапія в освітньому процесі. *Науковий вісник НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2019. № 12. С. 45–53.

12. Aaron P.G., Joshi R.M., & Quatroche D. Becoming a professional reading teacher: What to teach, how to teach, why it matters. Paul H. Brookes Publishing Co, 2008.

13. Aaron P.G., Joshi R.M., Boulware-Gooden R., & Bentum K. Diagnosis and treatment of reading disabilities based on the Component Model of reading: An alternative to the Discrepancy Model of Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2008. № 41 (1). P. 67–84. URL: <https://doi.org/10.1177/0022219407310838>.

14. Clark C., & Akerman R. Social inclusion and reading – an exploration. National Literacy Trust, 2006.

15. de Graaf P.M. The impact of financial and cultural resources on educational attainment in the Netherlands. *Sociology of Education*. 1986. № 59 (4). P. 237–246. URL: <https://doi.org/10.2307/2112350>.

16. Dowrick C., Billington J., Robinson J., Hamer A., & Williams C. Get into reading as an intervention for common mental health problems: Exploring catalysts for change. *Medical Humanities*. 2012. № 38. P. 15–20. URL: <https://doi.org/10.1136/medhum-2011-010083>.

17. Evans M.D.R., Kelley J., & Sikora J. Scholarly culture and academic performance in 42 nations. *Social Forces*. 2014. № 92 (4). P. 1573–1605. URL: <https://doi.org/10.1093/sf/sou030>.

18. Evans M.D.R., Kelley J., Sikora J., & Treiman D.J. Family scholarly culture and educational success. *Research in Social Stratification and Mobility*. 2010.

№ 28 (2). P. 171–197. URL: <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2010.01.002>.

19. Evans M.D.R., Kelley J., Sikora J., & Treiman D.J. Scholarly culture and occupational success in 31 countries. *Comparative Sociology*. 2015. № 14 (2). P. 176–218. URL: <https://doi.org/10.1163/15691330-12341345>.

20. Jin P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 1992. № 36 (4). P. 361–370. URL: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(92\)90072-A](https://doi.org/10.1016/0022-3999(92)90072-A).

21. Jones C., Bäckman C., Capuzzo M., Egerod I., Flaatten H., Granja C., Rylander C., Griffiths R.D., & The Rachel Group. Intensive care diaries reduce new onset post-traumatic stress disorder following critical illness: A randomised, controlled trial. *Critical Care*. 2010. № 14 (5). P. 168. URL: <https://doi.org/10.1186/cc9260>.

22. Joshi R.M., & Aaron P.G. Handbook of orthography and literacy. Lawrence Erlbaum, 2006. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203448526>.

23. Li M., Koh P., Geva E., Joshi R.M., & Chen X. The componential model of reading in bilingual learners. *Journal of Educational Psychology*. 2020. № 112 (8). P. 1532–1545. URL: <https://doi.org/10.1037/edu0000459>.

24. McBride-Chang C. Children's literacy development. Oxford University Press, 2004.

25. Nation K. Children's reading difficulties, language, and reflections on the simple view of reading. *Australian Journal of Learning Difficulties*. 2019. № 24 (1). P. 47–73. URL: <https://doi.org/10.1080/19404158.2019.1609272>.

26. Pehrsson D.E., McMillen P. Bibliotherapy: Overview and Implications for Counselors. Professional Counseling Digest. Alexandria: American Counseling Association, 2007. P. 1–2.

27. Raphael B. The Role of Bibliotherapy in Psychological Support for Trauma Survivors. *Journal of Traumatic Stress*. 2019. № 32 (4). P. 225–232.

28. Rizzolo D., Zipp G. P., Stiskal D., Simpkins S. Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching and Learning*. 2009. № 6 (8). P. 79–88. URL: <https://doi.org/10.19030/tlc.v6i8.1117>.

29. Robertson I. What is psychological well-being? Robertson Cooper, 2018. URL: <https://www.robertson-cooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing>.

30. Senechal M., & LeFevre J. Parental involvement in the development of children's reading skill: A 5-year longitudinal study. *Child Development*. 2002. № 73 (2). P. 445–460. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00417>.

31. Sikora J., Evans M.D.R., Kelley J. Scholarly culture: How books in adolescence enhance adult literacy, numeracy and technology skills in 31 societies. *Social Science Research*. 2019. № 77 (1). P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.10.003>.

32. World Health Organization (WHO). Fact sheets: Mental disorders, 2019, 28 November. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

References:

1. Zhulynskyi, M.H. (2018). Literatura yak dukhovna terapiia [Literature as spiritual therapy]. Lybid' [in Ukrainian].

2. Klochek, H.D. (2020). Literatura i dukhovne zdorovia osobystosti: Ukrainnyi kontekst [Literature and spiritual health of personality: Ukrainian context]. *Suchasna ukrainska literatura i kultura*, (5), 25–33 [in Ukrainian].

3. Klochek, H.D. (2020). Literatura i dukhovnist: Vid Shevchenka do suchasnosti [Literature and spirituality: From Shevchenko to the present]. *Akademiia* [in Ukrainian].

4. Coles, R. (2021). Empatiia yak kliuchovyi mekhanizm moralnoi terapii cherez literaturu [Empathy as a key mechanism of moral therapy through literature]. *Moralni aspekty psykhoterapii*, (4), 45–53.

5. Coles, R. (1989). The call of stories: Teaching and the moral imagination. *Houghton Mifflin Harcourt*.

6. Kostiuk, L.P. (2019). Katarsis u protsesi biblioterapii: teoretychni zasady ta empirychni rezultaty [Catharsis in the process of bibliotherapy: theoretical principles and empirical results]. *Osvita i psykholohiia*, (3), 67–72 [in Ukrainian].

7. Lipatov, V.M. (2021). Psykholohichni mekhanizmy vplyvu literatury [Psychological mechanisms of the influence of literature]. *Naukova dumka* [in Ukrainian].

8. Lipatov, V.M. (2021). Terapevtychnyi vplyv literatury na psykhične zdorovia: mizhdystsyplinarnyi pidkhid [Therapeutic influence of literature on mental health: interdisciplinary approach]. *Naukovi zapysky NPU im. M.P. Drahomanova*, 25, 37–45 [in Ukrainian].

9. Miller, A.Yu. (1975). Biblioterapiia yak skladova psykhoterapevtychnoho protsesu [Bibliotherapy as a component of the psychotherapeutic process]. *Zdorovia* [in Ukrainian].

10. MHealth Zdravo. (2024). Poshyrenist mentalnykh rozladiv u sviti ta v Ukraini [Prevalence of mental disorders in the world and Ukraine]. Retrieved from: <https://mhealthzdravo.com.ua/article/poshyrenist-mentalnih-rozladiv-u-sviti-ta-v-ukra-ni> [in Ukrainian].

11. Stokolos, L.O. (2019). Biblioterapiia v osvitenomu protsesi [Bibliotherapy in the educational process]. *Naukovi visnyk NPU im. M.P. Drahomanova*, (12), 45–53 [in Ukrainian].

12. Aaron, P.G., Joshi, R.M., & Quatroche, D. (2008). Becoming a professional reading teacher: What to teach, how to teach, why it matters. Paul H. Brookes Publishing Co.

13. Aaron, P.G., Joshi, R.M., Boulware-Gooden, R., & Bentum, K. (2008). Diagnosis and treatment of reading disabilities based on the Component Model of

reading: An alternative to the Discrepancy Model of Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 41 (1), 67–84. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/0022219407310838>.

14. Clark, C., & Akerman, R. (2006). Social inclusion and reading – an exploration. *National Literacy Trust*.

15. de Graaf, P.M. (1986). The impact of financial and cultural resources on educational attainment in the Netherlands. *Sociology of Education*, 59 (4), 237–246. Retrieved from: <https://doi.org/10.2307/2112350>.

16. Dowrick, C., Billington, J., Robinson, J., Hamer, A., & Williams, C. (2012). Get into reading as an intervention for common mental health problems: Exploring catalysts for change. *Medical Humanities*, 38, 15–20. Retrieved from: <https://doi.org/10.1136/medhum-2011-010083>.

17. Evans, M.D.R., Kelley, J., & Sikora, J. (2014). Scholarly culture and academic performance in 42 nations. *Social Forces*, 92 (4), 1573–1605. Retrieved from: <https://doi.org/10.1093/sf/sou030>.

18. Evans, M.D.R., Kelley, J., Sikora, J., & Treiman, D. J. (2010). Family scholarly culture and educational success. *Research in Social Stratification and Mobility*, 28 (2), 171–197. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2010.01.002>.

19. Evans, M.D.R., Kelley, J., Sikora, J., & Treiman, D.J. (2015). Scholarly culture and occupational success in 31 countries. *Comparative Sociology*, 14 (2), 176–218. Retrieved from: <https://doi.org/10.1163/15691330-12341345>.

20. Jin, P. (1992). Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 36 (4), 361–370. Retrieved from: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(92\)90072-A](https://doi.org/10.1016/0022-3999(92)90072-A).

21. Jones, C., Bäckman, C., Capuzzo, M., Egerod, I., Flaatten, H., Granja, C., Rylander, C., Griffiths, R.D., & The Rachel Group. (2010). Intensive care diaries reduce new onset post-traumatic stress disorder following critical illness: A randomized, controlled trial. *Critical Care*, 14 (5), R168. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/cc9260>.

22. Joshi, R.M., & Aaron, P.G. (2006). Handbook of orthography and literacy. *Law-*

rence Erlbaum. Retrieved from: <https://doi.org/10.4324/9780203448526>.

23. Li, M., Koh, P., Geva, E., Joshi, R.M., & Chen, X. (2020). The componential model of reading in bilingual learners. *Journal of Educational Psychology*, 112 (8), 1532–1545. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/edu0000459>.

24. McBride-Chang, C. (2004). Children's literacy development. *Oxford University Press*.

25. Nation, K. (2019). Children's reading difficulties, language, and reflections on the simple view of reading. *Australian Journal of Learning Difficulties*, 24 (1), 47–73. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/19404158.2019.1609272>.

26. Pehrsson, D.E., & McMillen, P. (2007). Bibliotherapy: Overview and Implications for Counselors. *Professional Counseling Digest*, 1–2.

27. Raphael, B. (2019). The Role of Bibliotherapy in Psychological Support for Trauma Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 32 (4), 225–232.

28. Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching and Learning*, 6 (8), 79–88. Retrieved from: <https://doi.org/10.19030/tlc.v6i8.1117>.

29. Robertson, I. (2018). What is psychological well-being? Robertson Cooper. Retrieved from: <https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing>.

30. Senechal, M., & LeFevre, J. (2002). Parental involvement in the development of children's reading skill: A 5-year longitudinal study. *Child Development*, 73 (2), 445–460. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00417>.

31. Sikora, J., Evans, M.D.R., & Kelley, J. (2019). Scholarly culture: How books in adolescence enhance adult literacy, numeracy and technology skills in 31 societies. *Social Science Research*, 77 (1), 1–15. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.10.003>.

32. World Health Organization (WHO). (2019, November 28). Fact sheets: Mental disorders. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

© О. А. Черниш, Н. В. Харитоновна, М. О. Оксютович, 2025

Оглядова стаття

Надійшла до редакції 25.03.2025

Прийнято до публікації 04.06.2025