

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**



**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнська науково-практична конференція  
«ІННОВАЦІЇ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ ТА ХІМІЧНОЇ ОСВІТИ:  
ПЕРСПЕКТИВИ, ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ»**

**09 лютого 2026 року**

Запоріжжя, 2026

[pidlitkiv-yak-odna-iz-skladovih-zdorov-ya-naselennya-derzhavi](#) (дата звернення: 28.10.2025).

5. WHO guideline on school health services. World Health Organization; Geneva, 2021. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392> (дата звернення: 28.10.2025).

6. Muniz E.A., et al. School Nursing Guide for student health promotion. Journal / PubMed Central, 2022. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9749768/> (дата звернення: 28.10.2025).

УДК 615.851:028.2.02

## **БІБЛІОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Аміна ЛИСЯК, Євгенія ПІЗНИК

Світлана СІРИК, Вікторія ВОЛОКІТІНА

**Медичний фаховий коледж**

**Запорізького державного медико-фармацевтичного університету**

10

Зазначимо що військова агресія по відношенню до України сприяє те, що українці переживають постійний стрес, емоційне виснаження та втрату почуття безпеки. Збереження ментального здоров'я стає одним із найважливіших викликів сьогодення. Психологічна підтримка населення потребує не лише медичних чи психотерапевтичних методів, а й гуманітарних зокрема таких, як книготерапія. Бібліотерапія є доступним і водночас ефективним способом емоційного відновлення, що допомагає людині усвідомити свої почуття, знизити рівень тривожності, зміцнити віру в себе і знайти духовну рівновагу. Актуальність теми зумовлена потребою пошуку нових форм психологічної підтримки населення України в умовах війни, коли читання стає не лише джерелом знань, а й терапевтичним засобом. Мета роботи полягала в тому, щоб розкрити значення книготерапії як методу психологічної підтримки під час війни, з'ясувати її вплив на емоційний стан і духовне

**Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

відновлення людини, а також визначити переваги читання над іншими формами дозвілля для збереження ментального здоров'я.

*Завданням роботи визначено:*

1. Проаналізувати сутність і принципи книготерапії як різновиду арт-терапії.
2. Визначити психологічний механізм впливу читання на емоційний стан людини.
3. Дослідити роль бібліотерапії у підтримці ментального здоров'я під час війни.
4. Розкрити значення Святого Письма як духовного джерела зцілення та натхнення.
5. Порівняти ефект читання з впливом екранізацій та інших медіа.
6. Узагальнити переваги та можливості використання книготерапії в сучасних умовах.

11

*Об'єкт дослідження* є процес психологічного впливу читання (книготерапії) на емоційний стан людини в умовах війни.

*Предмет дослідження:* методи та засоби бібліотерапії, їх роль у збереженні ментального здоров'я, духовного розвитку й подоланні стресу.

*Методи дослідження:* аналіз наукової, психологічної та духовної літератури з теми книготерапії; порівняльний аналіз впливу читання та екранізацій на психоемоційний стан; узагальнення досвіду практичного застосування бібліотерапії під час війни; синтез психологічних та духовних аспектів впливу читання на людину.

*Практичне значення роботи:* результати дослідження можуть бути використані у роботі бібліотек, центрів психологічної допомоги, навчальних закладів, а

## **Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

також у волонтерських і духовних спільнотах як інструмент для підтримки психологічної стійкості населення.

Останні роки українці живуть у постійному відчутті тривоги. Безсоння, ракетні обстріли не вщухають. Під час війни ментальне здоров'я українців значно погіршилося через стрес, тривожність та виснаження. Все більше людей звертаються до психологів. Для підтримки ментального здоров'я важливо дотримуватися інформаційної гігієни, підтримувати фізичну активність, здоровий режим сну та харчування, планувати життя. Книготерапія, або бібліотерапія – це метод психологічної допомоги, що передбачає використання читання та обговорення спеціально підібраних книг для досягнення кращого психологічного стану, подолання стресу та особистісного зростання. Цей метод допомагає людям краще зрозуміти себе, свої емоції та впоратися зі складними життєвими ситуаціями.

Як працює книготерапія: вибір книг залежить від індивідуальних потреб людини, її віку та проблем, з якими вона стикається. Важливою частиною процесу є обговорення прочитаного, аналіз вчинків героїв та пошук паралелей із власним життям. Розуміння та самопізнання: книги стають для людини провідником, що допомагає висловити почуття, які важко артикулювати, і краще зрозуміти себе та навколишній світ. Корекція поведінки: через приклади героїв у книгах людина може навчитися нових моделей поведінки та адаптуватися до складних ситуацій. Книготерапія в дії, для дітей: герої книжок допомагають дітям впоратися зі стресом, наприклад, після сварки з другом. Для дорослих: допомагає адаптуватися до нових умов, скоригувати поведінку та отримати емоційну підтримку. Різновид арт-терапії: книготерапія є одним із видів арт-терапії, що використовує літературу як інструмент для терапевтичного впливу. Таким чином, книготерапія є ефективним інструментом для покращення емоційного стану, розвитку емпатії та особистісного зростання через інтерактивну взаємодію з літературою. Читання книги має перевагу

## **Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

порівняно із екранізацією, адже воно краще розвиває фантазію, пам'ять та творчий потенціал, стимулюючи активність 17 ділянок мозку та знижуючи ризик нейродегенеративних захворювань. На відміну від фільму, де все зображено чітко, книга дозволяє самостійно візуалізувати події та персонажів, що глибше занурює читача в світ твору. Крім того, читання може бути чудовим інструментом для зниження рівня стресу та надихає на нові ідеї та проекти. Переваги читання над екранізацією: розвиток уяви: книга спонукає читача створювати власні образи героїв, місць та подій, що є потужним тренуванням для мозку, тоді як фільм одразу надає готові візуальні образи. Покращення пам'яті та когнітивних функцій: читання активізує багато ділянок головного мозку, стимулює створення нових синапсів та допомагає зберігати інформацію, що підтримує гостроту пам'яті. Зниження рівня стресу: заглиблення у читання допомагає відволіктися від повсякденних турбот і може бути ефективним способом релаксації. Глибоке занурення: самостійна візуалізація подій та персонажів дозволяє глибше перейнятися атмосферою твору та краще зрозуміти його зміст, порівняно з пасивним переглядом фільму. Стимулювання творчості: книги можуть надихати на нові ідеї, проекти та отримання цінного досвіду, розвиваючи творчий потенціал людини. Дискусії та порівняння: читання книги перед переглядом екранізації дозволяє провести порівняння, проаналізувати відмінності у баченні режисера та уявити, наскільки реалізоване бачення відрізняється від прочитаного, що може бути цікавим приводом для дискусій. Для підтримки ментального здоров'я важливо планувати життя. Світ стає складнішим, різноманітнішим, люди все сильніше відчують брак сутності буття, не можуть відшукати в ньому позитивний сенс. Якщо проблема пошуку сенсу існування вам знайома не з чуток, рекомендуємо читання Святого Письма, яке є джерелом порад на кожен день, що можуть стати настановою, розрадою та вказівкою для духовного зростання, підготовки до добрих справ. Читання Біблії допомагає зміцнити віру, налагодити стосунки з Богом, знайти спокій, мудрість та духовну зрілість. Вона надає дороговказ у

житті, допомагає усвідомити та позбутися гріхів, дає сили долати труднощі, а також вчить любити Бога та ближніх. Біблія робить нас набагато мудрішими. Це книга, сповнена різного роду порад. Від ставлення до грошей і до того, як ужитися з батьками, в ній є все. Коли ми стаємо мудрішими, ми приймаємо набагато кращі рішення, а разом із добрими рішеннями приходять багато інших добрих речей. Читання Біблії дає нам мир. Ми всі живемо дуже насиченим життям. Іноді це відчувається як хаотичність і шум. Читання Біблії може допомогти нам розібратися у всьому цьому божевіллі, щоб побачити, що є насправді важливим. Біблія може принести мир у наше життя, і не дозволить нам потонути в розгубленості. Біблія дає нам напрям. Іноді може здаватися, що ми просто марно блукаємо у своєму житті. Навіть підлітки іноді можуть відчувати, що їм не вистачає напрямку. Коли ми читаємо Біблію, ми чітко бачимо, що Бог має для нас мету на кожному етапі нашого життя. Прочитаймо цей бестселер. Якщо ви затятий читач, це бестселер, який ви не повинні пропустити. Біблія епічна історія кохання, життя, смерті, війни, родини тощо. У ній є злету та падіння, і вона досить захоплююча. Якщо ви не читач, можливо, це єдина книга, про яку варто сказати, що ви її прочитали. Вивчімо трішки історії. Існує багато археологічних доказів біблійних історій. Біблія сповнена справжньої історії, і вона може дати вам уявлення про інші галузі історії. Отже, Біблія допомагає нам зрозуміти історію людства і те, як часто ми повторюємо ті самі помилки. Ми можемо трохи краще зрозуміти Ісуса. Коли ми читаємо Новий Завіт, ми читаємо про життя Ісуса. Ми можемо краще зрозуміти Його вибір і справжню жертву Його смерті на хресті. Він стає набагато реальнішим для нас, коли ми потрапляємо в Його історію в Біблії. Біблія може змінити наше життя. Біблія книга, яка змінює життя. Вона може дати нам розуміння, допомогти нам рости, пояснити нашу депресію, пояснити нашу поведінку. Біблія може істотно змінити наше життя. Біблія допомагає нам подолати гріх та спокуси. Коли ми читаємо Біблію, ми отримуємо поради, як підійти до таких ситуацій і подолати спокуси, з якими ми стикаємося. Ми розуміємо, що ми

маємо робити. Як отримати поради зі Святого Письма: Молитовне читання: важливо читати Святе Письмо не просто як книгу, а як особисте спілкування з Богом, який запрошує до діалогу. Духовне осмислення: Слово Боже живе і діяльне, воно проникає глибоко в розум і серце, змінюючи людину зсередини. Практичне застосування: Біблія навчає, як жити, допомагає використовувати час, пояснює причини певних рис характеру та дає право вибору, відкриваючи шлях до щасливого життя. Як правильно читати Біблію: Обирайте зручний обсяг: Читати Святе Письмо слід щодня, визначаючи для себе зручний обсяг тексту. Отже, бібліотерапія під час війни, використання читання для психологічної підтримки, яке допомагає впоратися зі стресом і травмою, надаючи емоційне полегшення та можливість відволіктися. В умовах війни бібліотеки можуть слугувати як центри психологічної підтримки та волонтерства, а книги як терапевтичний інструмент, що допомагає переключити увагу та впоратися з емоційним напруженням. Бібліотерапія необхідна для подолання наслідків стресових ситуацій, пережитих втрат, пов'язаних із жахіттями російської війни проти України, здолаття страхів, відновлення психологічної рівноваги, позитивних емоційних станів, збереження стійкості (індивідуальної, національної), прояву мужності, взаємної єдності та підтримки, щоби усім разом перемогти у цій війні.

*Аналіз результатів опитування.* З метою дослідження ролі бібліотерапії у підтримці ментального здоров'я студентської молоді було проведено анкетування серед здобувачів освіти. Опитування дало змогу виявити ставлення студентів до читання, рівень їх обізнаності про бібліотерапію та оцінити вплив читання на психологічний стан. Результати показали, що читають регулярно лише 16% опитаних, тоді як 41% читають іноді, а 43% (разом «рідко» і «майже ніколи») роблять це зрідка. Це свідчить про зниження читацької активності серед студентів, що є важливим сигналом у контексті розвитку бібліотерапевтичних практик.

# Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції

1. Чи читаєте Ви книжки у вільний час?

|                  |    |
|------------------|----|
| ● Так, регулярно | 13 |
| ● Іноді          | 33 |
| ● Рідко          | 18 |
| ● Майже ніколи   | 16 |

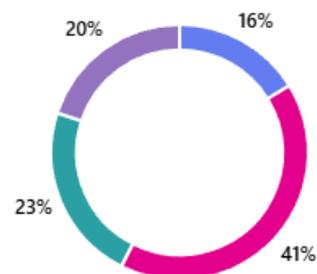


Рис. 1 Щодо читання у вільний час здобувачами освіти

Щодо жанрових уподобань, більшість студентів обирають художню літературу (21%), психологічну (18%) або інше (53%), що може включати сучасну публіцистику, блогерську прозу чи контент з інтернету. Невеликий відсоток респондентів читають релігійну (3%) та мотиваційну (3%) літературу, що свідчить про низьку популярність духовної книги серед молоді.

16

2. Які жанри Ви найчастіше читаєте?

|                      |    |
|----------------------|----|
| ● Художня література | 17 |
| ● психологічна       | 14 |
| ● релігійна          | 2  |
| ● Науково-популярна  | 3  |
| ● мотиваційна        | 2  |
| ● інше               | 42 |

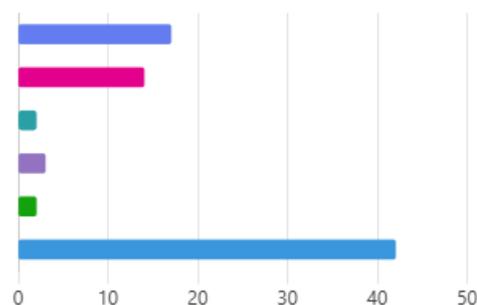


Рис. 2 Жанрові вподобання студентів

Основними мотивами читання студенти назвали відпочинок (34%), підтримку емоційного стану (28%) та саморозвиток (26%). Це підтверджує, що молодь сприймає читання не лише як дозвілля, а й як засіб психологічного розвантаження та особистісного зростання.

## Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції

3. Що спонукає Вас до читання?



Рис. 3 Мотиви студентів, які спонукають читати

Важливим показником є вплив читання на психоемоційний стан: 59% опитаних зазначили, що читання часто або іноді допомагає їм зняти стрес, що свідчить про природний терапевтичний потенціал літератури.

4. Як часто читання допомагало Вам зняти стрес або тривогу?



Рис. 4 Корекція психоемоційного стану читанням

Більшість студентів (89%) визнають, що читання може бути формою психологічної підтримки, хоча не всі усвідомлюють механізм цього впливу. Водночас 51% респондентів лише частково знайомі або чули термін «бібліотерапія», а 39% не знали про нього зовсім, що демонструє потребу в популяризації цього методу серед молоді та викладачів.

## Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції

5. Чи можна, на Вашу думку, вважати читання формою психологічної підтримки?



Рис. 5 Читання як психологічна підтримка

6. Чи чули Ви раніше термін «бібліотерапія» (книготерапія)?



Рис. 6 Знайомство з бібліотерапією

На запитання про доцільність використання бібліотерапії у медичних або навчальних закладах 78% відповіли, що це можливо у певних випадках, а 8% вважають за необхідне її впровадження системно. Це підтверджує позитивне сприйняття ідеї поєднання літератури з психологічною підтримкою у навчальному процесі.

## Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції

7.

Чи вважаєте Ви, що бібліотерапію можна використовувати у медичних або навчальних закладах як елемент психологічної підтримки?

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ● Так, обов'язково           | 6  |
| ● Можливо, у певних випадках | 62 |
| ● Ні                         | 12 |

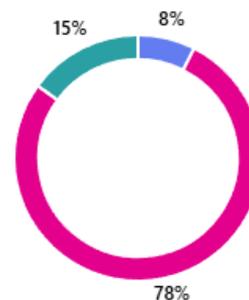


Рис. 7 Психологічна підтримка шляхом бібліотерапії

Щодо порівняння впливу читання та фільмів, думки розділилися: лише 24% вважають, що читання має більший терапевтичний ефект, а ще 24% частково погоджуються. Такий результат можна пояснити тим, що візуальні медіа нині є більш доступною формою відпочинку для молоді.

19

8. На Вашу думку, чи має читання більший терапевтичний ефект, ніж перегляд фільмів?

|            |    |
|------------|----|
| ● Так      | 19 |
| ● Частково | 38 |
| ● Ні       | 23 |

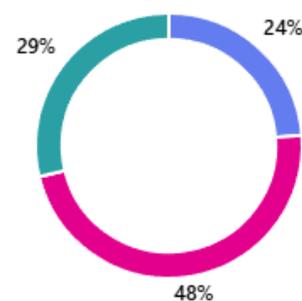


Рис. 8 Терапевтичний ефект читання

Питання про роль Святого Письма у бібліотерапії показало, що 11% повністю визнають його терапевтичний вплив, 69% допускають можливість використання, а 20% заперечують. Це свідчить про те, що духовна література

## Інновації медико-фармацевтичної та хімічної освіти: перспективи, виклики та можливості: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції

залишається важливим, але делікатним напрямом бібліотерапії, який потребує усвідомленого підходу.

9. На Вашу думку, чи може Святе Письмо бути частиною бібліотерапії?



Рис. 9 Окрема частина бібліотерапії

Проведене опитування засвідчило, що більшість студентів позитивно ставляться до читання та визнають його психоемоційну користь, навіть не знаючи про існування такого поняття, як бібліотерапія. Це підтверджує, що література інтуїтивно сприймається молоддю як засіб самопідтримки, зниження стресу й розвитку внутрішньої рівноваги. Результати дослідження демонструють необхідність популяризації бібліотерапії серед студентів і педагогів, а також інтеграції цього методу в освітній процес, особливо у медичних навчальних закладах, де формування психологічної стійкості майбутніх фахівців є особливо важливим. Читання, зокрема художньої, психологічної та духовної літератури, має значний потенціал як інструмент емоційного відновлення, моральної підтримки та особистісного розвитку. Бібліотерапія, таким чином, може стати доступним і гуманним методом допомоги у збереженні ментального здоров'я в умовах війни та післявоєнного відновлення суспільства.