

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Косенкова О.В., Коржова Е.Ю. Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии // Психолог. 2025. № 4. DOI:

10.25136/2409-8701.2025.4.75493 EDN: SPJEHW URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=75493

Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии

Косенкова Олеся Викторовна

ORCID: 0009-0007-9236-802X

аспирант, кафедра общей и социальной психологии; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

195426, Россия, г. Санкт-Петербург, Красногвардейский р-н, ул. Передовиков, д. 11 к. 1 литера А, кв. 224

✉ alisa.kov@mail.ru



Коржова Елена Юрьевна

ORCID: 0000-0002-1128-1421

доктор психологических наук

профессор, зав. кафедрой; кафедра общей и социальной психологии; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

198217, Россия, г. Санкт-Петербург, Кировский р-н, Дачный пр-кт, д. 33 к. 1, кв. 42

✉ elenakorjova@gmail.com



[Статья из рубрики "Индивид и личность"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2025.4.75493

EDN:

SPJEHW

Дата направления статьи в редакцию:

12-08-2025

Аннотация: Настоящее исследование посвящено комплексному анализу роли индивидуальных характеристик чтения как психологического ресурса в преодолении трудных жизненных ситуаций (ТЖС). В фокусе изучения находятся: 1) жанровые предпочтения читателей (художественная vs научно-популярная литература) и их связь

с эффективностью копинг-стратегий; 2) уровень биографической рефлексии как фактор, опосредующий терапевтический эффект чтения; 3) дифференциация психологических механизмов влияния различных литературных жанров на эмоциональную регуляцию и когнитивную переработку кризисного опыта. Актуальность работы обусловлена дефицитом эмпирических данных о специфике использования чтения в качестве инструмента совладания с ТЖС в современной психологии. Целью стало выявление взаимосвязи читательских характеристик (жанровые предпочтения, биографическая рефлексия) с эффективностью преодоления жизненных трудностей. Исследование впервые систематизирует роль читательских практик в контексте таких распространённых кризисных состояний, как эмоциональное выгорание, утрата близких и материальные трудности, сочетая качественный и количественный анализ. В исследовании приняло участие 103 респондента (18–64 года, $M=36.8$, $SD=10.1$). Применялись: 1) авторский опросник «Я-читатель» для оценки привычек и мотивов чтения; 2) авторский опросник «Индикатор жизненных трудностей “Мне важно”»; 3) методика М. В. Клементьевой для измерения биографической рефлексии. Использован качественный анализ и корреляционный анализ (r Спирмена). Основные выводы проведенного исследования заключаются в том, что 72% респондентов с высоким/средним уровнем рефлексии используют чтение для совладания с ТЖС. Выявлены три ключевые трудные ситуации: эмоциональное выгорание (68%), утрата близких (54%), материальные трудности (49%). Так же обнаружена положительная корреляция между предпочтением научно-популярной литературы и преодолением утраты, а также обратная связь частоты чтения художественной литературы с ее терапевтическим эффектом. Полученные результаты значимы для сфер психологии, педагогики и библиотерапии. Практическое применение включает: 1) разработку программ психологической помощи, основанных на чтении; 2) интеграцию научно-популярной литературы в реабилитационные практики; 3) оптимизацию библиотечных рекомендаций для людей в кризисных ситуациях. Новизна исследования заключается в том, что впервые показана дифференциация жанровых эффектов в контексте психологии чтения, где научно-популярные тексты выполняют когнитивно-адаптивную функцию, а художественные – рекреационную.

Ключевые слова:

чтение, читательская деятельность, читатель, личность, трудная жизненная ситуация, жанровые предпочтения, биографическая рефлексия, психологический портрет читателя, способы преодоления трудностей, художественная литература

Введение

Все изменения, которые происходят в современном мире, – разрушение господствующей идеологии, изменение социальной структуры на фоне информационной войны, – сопровождаются изменениями в ценностной структуре общества и личности в частности, что в свою очередь влечет за собой утрату чувства общности и разрушение значимых опор для личности. Несмотря на это, в системе современного общества отдельное место отводится читателю и чтению. В связи с этим и общество в целом, и каждый человек ищут все возможные способы для адаптации к меняющимся условиям жизни. Одним из таких способов является чтение.

Чтение и любая активность, связанная с ним, – неотъемлемая часть жизни людей и научных интересов общества. Понятие «читательская деятельность» является

относительно новым и рассматривается в работах психологов, педагогов, филологов, библиотекарей, литературоведов, языковедов и других специалистов смежных областей.

Чтение – это неоднородный процесс, что делает его сложным как для овладения, так и для исследования. Процесс чтения представляет собой комплексный психологический феномен, вовлекающий когнитивные процессы высшего порядка. В его структуру вовлечены смысловая переработка информации, концентрация внимания, мнемические процессы и аналитическое мышление, что в совокупности оказывает системное воздействие на личностное развитие индивида. Ю. П. Мелентьева пишет, «что учеными найдены как минимум семнадцать участков коры мозга, которые участвуют в процессе чтения, а также доказан тот факт, что чтение влияет на создание и уровень организации связей в мозгу» [\[1, с. 142\]](#).

Чтение как один из видов речевой деятельности имеет решающее значение для становления личности. Так как основная масса информации поступает в печатном, а теперь еще и в электронном виде, для освоения этой информации требуется умение читать. В свою очередь, от сформированности читательской деятельности зависит и успешность человека во взрослой жизни.

В чтении можно выделить три взаимосвязанных аспекта: физиологический, предметно-действенный и психологический: «Предметом психологического анализа деятельности являются "психологические компоненты, которые побуждают, направляют и регулируют активность субъекта и реализуют ее в исполнительных действиях"» [\[2, с. 29\]](#). Для нас наибольший интерес представляет предметная составляющая психологического компонента читательской деятельности, что позволяет изучить личность читателя.

Процесс чтения неразрывно связан с эмоциями, т.к. эмоции сопровождают любые проявления активности субъекта и служат одним из ведущих механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение ведущих потребностей личности. Эмоциональное состояние будет своеобразным индикатором для читателя того, какой жанр книги выбрать для чтения и каков сам способ выбора книги. И поскольку воздействие литературного произведения на эмоциональную сферу весьма весомо, это обуславливает необходимость изучения психофизиологических особенностей читательского восприятия.

Особую актуальность приобрела проблема восприятия текста читателем, которая получила глубокое осмысление в трудах выдающихся ученых. Итальянский исследователь Умберто Эко, известный как филолог, семиотик и писатель, внес значительный вклад в разработку этой темы, что нашло отражение в его фундаментальном труде «Роль читателя» 2005 года [\[3\]](#). Параллельно русский ученый А. М. Левидов в своих работах 1970-х годов предложил оригинальный подход к изучению взаимодействия между автором, текстом и читателем, обогатив научное понимание данного феномена [\[4\]](#).

Читатель представляет собой ключевой элемент читательской деятельности, активно формирующий и направляющий процесс восприятия текста. Анализ особенностей читательского восприятия позволяет глубже понять механизмы взаимодействия с текстом, в то время как изучение читательских практик дает возможность исследовать личностные характеристики самого читателя. Таким образом, между изучением процесса чтения и исследованием читателя существует взаимная обусловленность, где каждый аспект раскрывает другой.

Читательская деятельность представляет собой способность читателя понять образцовое произведение и почувствовать его [5, с. 111-112], способность читателя пользоваться книгой как источником знаний и информации [6] и включает технику чтения, смысловое восприятие и интерпретацию текста [7]. Читательская деятельность может быть понята как личностное свойство, характеризующееся наличием у читателя мотивов, побуждающих его обращаться к книгам, а также системы знаний, умений, навыков [8].

Все фазы читательской деятельности затрагивают базовые характеристики личности, что в свою очередь может свидетельствовать, что читательская деятельность не может существовать вне человека и его жизнедеятельности, ведь только человеку принадлежит данный вид речевой деятельности. Также, зная о языковой специфике и речевых нарушениях в процессе чтения, можно сделать вывод, что данная деятельность может быть адаптирована в соответствии с личностными особенностями и трудностями в читательской деятельности.

Формирование читательской деятельности начинается еще в младшем возрасте, а полное овладение навыком чтения заканчивается, когда у взрослого сформирован читательская самостоятельность. Под читательской самостоятельностью понимается индивидуальное чтение без чьей-либо непосредственной помощи, т.е. когда мотив чтения не будет детерминирован чем-то со стороны, например, необходимостью использовать прочитанное в учебе или работе.

Актуальность исследования читательских характеристик как ресурса обусловлена их ключевой ролью в системе «человек – текст», где особое значение приобретает анализ механизмов становления читательской культуры. Данная проблематика занимает важное место в современных научных дискуссиях, поскольку понимание закономерностей взаимодействия личности с литературными произведениями открывает новые перспективы для изучения потенциала чтения как инструмента преодоления трудных жизненных ситуаций (далее ТЖС).

Общественная ситуация влияет на жизнедеятельность личности, на ее духовный мир, а также на читательскую деятельность. ТЖС побуждают людей обращаться к чтению как средству преодоления стресса, депрессии, душевного дискомфорта.

Анализируя понятие ТЖС, мы рассматриваем ее в континууме от отрицательного до положительного полюса [9, с. 1], при этом негативный оттенок ТЖС подтверждает наличие стрессогенного фактора, на изучение которого в основном были направлены работы предыдущих десятилетий с акцентом на исследовании копинг-стратегий поведения [10,11].

Психология чтения как способ работы с трудными жизненными ситуациями предполагает, главным образом, литературные средства, которые в соединении с дидактически-воспитательным аппаратом педагогической терапии могут дать позитивные результаты [11].

Сложность в работе с ТЖС с точки зрения психологии заключается в том, что на сегодняшний день нет единого понимания и подхода в работе с такими ситуациями, а значит, нет универсальных методов работы с ними.

В настоящее время достаточно мало современных источников и исследований, которые касались бы соотнесения чтения и трудных жизненных ситуаций, поэтому изучение текущего состояния данной проблемы стоит остро.

В основе ТЖС лежит стресс, то есть такое психологическое и физическое состояние напряжения человека, которое формируется в ответной реакции на происходящее в окружающей действительности. Трудная жизненная ситуация не является болезнью, но может привести к ней, или сами проблемы со здоровьем могут рассматриваться как болезнь, но в ней так же, как и в болезни, меняется восприятие жизни. Человек начинает искать в книгах параллели со своими жизненными обстоятельствами или персонажами, иногда выбираются произведения, диаметрально противоположные его жизненной ситуации либо полные отчаяния, пессимизма и с «плохими» концовками, или человек выбирает книги с «хорошим» концом, которые переносят его в нереальный, но желательный мир.

Современные исследования личности в читательской деятельности активно развиваются как в России, так и за рубежом. Ученые и практики изучают, как индивидуальные особенности личности влияют на выбор чтения как инструмента преодоления ТЖС. Например, Billington доказал терапевтический эффект чтения поэзии в период пандемии [12], а Burke и Troscianko разработали модель когнитивного восприятия текста в кризисных ситуациях [13]. В нашем исследовании особый интерес представляют личностные характеристики (рефлексивность, копинг-стратегии, субъект-объектные ориентации и другие), которые определяют выбор чтения как способа преодоления ТЖС.

Для каждого человека ТЖС будут разными. Наличие таких ситуаций неизбежно, т.к. они являются частью жизнедеятельности каждого вне зависимости от пола, возраста и культурной принадлежности. Иногда, чтобы совладать с трудной ситуацией, необходима помощь специалиста, но иногда достаточно правильно подобрать метод, при помощи которого человек сможет справиться с ситуацией, адаптироваться и социализироваться в сложившихся обстоятельствах. По сути, меняется не сама трудная жизненная ситуация, а человек в ней. Таким изменениям может способствовать чтение художественной и научно-популярной литературы.

Материалы и методы

В качестве основной выборки исследования выступили взрослые от 18 лет. В выборку исследования вошло 103 респондента (n) в возрасте от 18 до 64 лет ($M=36.8$; $SD=10.1$), среди которых 77.7% женщин и 22.3 % мужчин. 89.3% респондентов проживают в России и 10.7% за границей. Всех опрошенных условно можно разделить на две группы. Представители первой группы – это пользователи книжного портала www.livelib.ru. Портал Livelib – это русскоязычный (и не только) интернет-проект, посвященный литературе и книгам, обладающий некоторыми признаками социальных сетей. Портал позиционирует себя как книжный рекомендательный сервис, обладает крупнейшей базой пользовательских рецензий, освещает литературные новости и цены на книжные новинки, позволяет зарегистрированным участникам вести учет и анализ прочитанных произведений. На сегодняшний день сервисом пользуются свыше 1.6 миллиона читателей.

Во вторую группу респондентов вошли взрослые, ведущие обычный образ жизни, некоторые из них используют книжные порталы в личных целях.

У 67% респондентов высшее образование, у 14.6 % респондентов несколько высших образований, они имеют разные профессии.

Распределение в выборке носит характер, отличный от нормального (по критерию Шапиро – Уилка уровень значимости $p<0.001$), поэтому для дальнейшего анализа будет

использован непараметрический метод (корреляционный анализ ρ Спирмена).

Респондентам было предложено следующие методики:

1. Авторский опросник «Я читатель». Данная методика позволяет получить обобщенные данные о современных читательских практиках и их психологических функциях. Методика состоит из десяти ключевых вопросов, сгруппированных по трем содержательным блокам: 1. Блок читательских практик; 2. Блок мотивации чтения; 3. Блок психологической функции чтения. Методика прошла процедуру валидации на выборке 30 респондентов. Коэффициент α Кронбаха составил 0,78, что свидетельствует о приемлемом уровне внутренней согласованности. Критериальная валидность установлена через значимую корреляцию общего балла опросника ($r=0.41$; $p<0.05$) с показателем общего уровня биографической рефлексии методики оценки биографической рефлексии М. В. Клементьевой.

2. Авторский опросник «Индикатор жизненных трудностей “Мне важно”». Назначение методики: выявление представлений о трудных жизненных ситуациях (ТЖС) и стратегиях их преодоления. Опросник включает 10 вопросов, сгруппированных по трем содержательным блокам: 1. Блок идентификации ТЖС; 2. Блок когнитивной оценки ТЖС; 3. Блок опыта преодоления. Методика прошла предварительную процедуру валидации на выборке из 30 респондентов. Коэффициент α Кронбаха составил 0.81, что свидетельствует о высокой внутренней согласованности. Критериальная валидность установлена через значимую корреляцию общего балла опросника ($r=0.38$; $p<0.05$) с показателем адаптивных копинг-стратегий методики оценки копинг-стратегий Лазаруса (используется в общем исследовании). Данная методика представляет собой валидный инструмент для исследования представлений о ТЖС и стратегиях их преодоления, соответствующий целям настоящего исследования.

3. «Методика оценки уровня биографической рефлексии» М. В. Клементьевой. Данная методика позволяет выявить предметные формы рефлексии, направленной на осмысление индивидуальной жизни человека.

Результаты

Исследование с использованием опросника «Я читатель» позволило выявить актуальные характеристики читательской аудитории и составить портрет современного читателя, где основные показатели читательской активности составили следующие:

- 1) 99.03% ($n=102$) респондентов рассматривают чтение как форму досуга;
- 2) 58.3% ($n=60$) респондентов практикуют ежедневное чтение;
- 3) 22.3% ($n=23$) респондентов читают несколько раз в неделю.

Среди жанровые предпочтений были выявлены следующие:

- 1) Художественную литературу предпочитают 99.03% ($n=102$) респондентов;
- 2) Научно-популярную литературу предпочитают 85.44% ($n=88$) респондентов;
- 3) Романы/любовные романы предпочитают 93.2% ($n=96$) респондентов.

В ходе опроса удалось получить данные по использованию цифровых ресурсов, где:

- 1) 78.6% ($n=81$) респондентов пользуются специализированными порталами связанными с читательской деятельностью;

2) 53.4% (n=55) признают терапевтический потенциал чтения.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Современный читатель уделяет много времени чтению и готов рассматривать его как способ преодоления ТЖС.
2. Читатели активно используют доступные ресурсы для расширения своего опыта и повышения качества чтения, что открывает новые горизонты для исследования влияния литературы на личностное функционирование.

Применение опросника «Индикатор жизненных трудностей "Мне важно"» позволило систематизировать актуальные ТЖС и составить их перечень, в который входят: инвалидность, утрата здоровья/дорогостоящее лечение (себя, близких), моральное, эмоциональное, физическое насилие, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, старение, отсутствие определенного места жительства, утрата/повреждение единственного жилого помещения в результате стихийных бедствий и других ЧС бытового, природного или техногенного характера, низкий уровень доходов от трудовой деятельности, финансовая нестабильность/отсутствие «финансовой подушки безопасности», задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг, потеря работы, развод/расставание, прекращение дружеских отношений, одиночество, смерть близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей, смерть домашнего питомца, необходимость ухода за близкими родственниками вследствие потери дееспособности, усыновление/удочерение, зависимости (игровая, ПАВ и т.п.), нарушение закона/участие в судебных делах (тюремное заключение), эмоциональное истощение/выгорание, потеря смысла жизни, недостаточность ресурсов для удовлетворения жизненных потребностей (сон, еда, общение, саморазвитие и т.п.), принудительное участие в военных и других насильственных действиях.

Данные, полученные с помощью опросника, демонстрируют три категории жизненных обстоятельств, с которыми столкнулись 59.2% (n=61) респондентов в течение трехлетнего периода:

- 1) Ситуации, связанные с эмоциональным истощением (39.8% (n=41) респондентов), свидетельствуют о высоком уровне стресса и переутомления в современной жизни, что в свою очередь может быть связано с требованиями работы, условиями социальной среды и личной жизни.
- 2) Ситуации, связанные с финансовой нестабильностью/отсутствием «финансовой подушки безопасности» (с 16.5% (n=17) респондентов), указывают на то, что экономические факторы также играют значительную роль в жизни людей и могут способствовать возникновению стресса.
- 3) Ситуации, связанные со смертью близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей (19.4% (n=20) респондентов): эта группа состоит из самых тяжелых и болезненных ТЖС, которые требуют значительных эмоциональных ресурсов для преодоления.

Также данный опросник позволил выявить следующие стратегии преодоления ТЖС:

- 1) 26.2% (n=27) респондентов обращались за профессиональной помощью;
- 2) 43.7% (n=45) респондентов использовали смешанные стратегии преодоления ТЖС.

Проведенный анализ данных позволяет утверждать следующее:

1. Систематизированы наиболее распространенные в современном обществе трудные жизненные ситуации.
2. Определены конкретные трудные жизненные ситуации, с которыми участники исследования сталкивались в течение трехлетнего периода. Результаты представляют ценность для понимания актуальных социально-психологических проблем населения.
3. Трудные жизненные ситуации являются распространенным явлением, при этом наиболее актуальны эмоциональное истощение и финансовые проблемы. Отмечаются индивидуальные различия в подходах к преодолению трудностей.
4. Частота чтения в трудных жизненных ситуациях указывает на то, что чтение становится для респондентов способом преодоления трудных жизненных ситуаций и поиска эмоциональной поддержки.

Стоит отметить, что у 76.7 % (n=79) респондентов на момент опроса ТЖС нет. Это может свидетельствовать о временном улучшении состояния или способности справляться с трудностями после их возникновения.

Опираясь на полученные данные, были выявлены следующие взаимосвязи между читательскими характеристиками и ТЖС (табл. 1).

Таблица 1. Взаимосвязи между читательскими характеристиками и преодолением ТЖС

Параметры	Коэффициент	Уровень значимости
Научно-популярная литература ↔ Преодоление утраты	0.207	$p < 0.05$
Использование чтения как копинг-стратегии ↔ Научно-популярные издания	0.195	$p < 0.05$
Частота чтения худ. литературы ↔ Терапевтический эффект	-0.342	$p < 0.001$

Значения: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

В результате был получен ряд значимых положительных и отрицательных взаимосвязей, но для проверки гипотезы было оставлено только три значимых корреляционных значения, соответствующих основным исследовательским вопросам о связи жанровых предпочтений с эффективностью преодоления ТЖС. Согласно табл. 1, чтение научно-популярной литературы и использование чтения для преодоления ТЖС положительно связано с категорией ТЖС «смерть близких» и с выбором чтения как способом преодоления ТЖС ($r_s = 0.195$, $p = 0.048$ и $r_s = 0.207$, $p = 0.036$). Также имеет место и отрицательная корреляция между частотой чтения и выбором художественной литературы ($r_s = -0.342$, $p = < .001$).

Наличие прямой зависимости между чтением научно-популярной литературы и преодолением трудностей, связанных со смертью близких, указывает на то, что люди, регулярно читающие научно-популярную литературу, могут более эффективно

справляться с горем и утратой. Выбор чтения как способа преодоления трудностей также положительно коррелирует с использованием научно-популярной литературы. Это может означать, что люди, сталкивающиеся с жизненными трудностями, чаще обращаются к этому жанру для получения информации и поддержки.

Отрицательная корреляция между частотой чтения художественной литературы и выбором этого жанра как средства преодоления трудностей может указывать на то, что люди, читающие художественную литературу часто, могут не рассматривать ее как эффективный способ справиться с трудностями. Это может быть связано с тем, что художественная литература может восприниматься как форма развлечения, а не как инструмент для решения серьезных жизненных проблем (что подтверждается ведущим мотивом чтения-хобби).

В целом, результаты корреляционного анализа подчеркивают значимость выбора жанра литературы в контексте преодоления жизненных трудностей и указывают на то, что научно-популярная литература может играть более значимую роль в этом процессе по сравнению с художественной.

Результаты, полученные в результате применения «Методики оценки уровня биографической рефлексии», выявили следующие закономерности (табл. 2). В случае эмоционального истощения 19.4% испытуемых показали высокий уровень рефлексии, тогда как 20.4% продемонстрировали средний уровень самоанализа, при этом минимальные показатели рефлексии в этой группе полностью отсутствовали. При материальных затруднениях и отсутствии финансовой стабильности выраженная способность к рефлексии наблюдалась у 7.8% респондентов, средняя – у 8.7%, причем случаев низкой рефлексии зафиксировано не было. Аналогичная картина прослеживается при переживании утраты близких: 8.7% участников отличались высокой рефлексией, 9.7% – средней, и лишь у 1% отмечались минимальные показатели способности к самоанализу.

Табл. 2. Уровень рефлексии в контексте трудных жизненных ситуаций

Трудные жизненные ситуации	Уровень рефлексии (%)		
	высокий	средний	низкий
Эмоциональное истощение/выгорание	19.40%	20.40%	0.00%
Финансовая нестабильность/отсутствие «финансовой подушки безопасности»	7,80%	8,70%	0.00%
Смерть близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей	8.70%	9.70%	1.00%

На основании результатов применения данной методики можно утверждать:

1. Полученные данные свидетельствуют о значимой роли рефлексивных процессов в преодолении ТЖС. Способность к осмыслению собственных эмоциональных реакций и поведенческих паттернов обеспечивает более эффективную психологическую адаптацию в стрессовых условиях, способствуя лучшему самопониманию и саморегуляции.
2. Анализ выявил преобладание средних и высоких показателей рефлексивности среди

участников, столкнувшихся с профессиональным и эмоциональным истощением, материальными трудностями, тяжелыми утратами близких людей

3. В группе респондентов с симптомами эмоционального выгорания: 39.8% респондентов показали развитую рефлексивность. Распределение по уровням: 19.4% – высокий, 20.4% – средний. Данная закономерность позволяет предположить, что осознанная переработка переживаний способствует поиску ресурсов для восстановления при синдроме выгорания.

4. В условиях финансовой нестабильности наблюдается аналогичная тенденция: высокий уровень рефлексии у 7.80% участников и средний у 8.70%. Это свидетельствует о том, что даже в условиях экономического стресса респонденты стремятся к саморефлексии, что может помочь им разработать стратегии для улучшения своего финансового положения.

5. В ситуации потери близких родственников также фиксируется высокий (8.70%) и средний (9.70%) уровни рефлексии. Наличие лишь 1% участников с низким уровнем рефлексии подтверждает, что большинство людей в такой тяжелой ситуации обращаются к осознанию своих эмоций и переживаний как к способу справиться с горем.

6. Ни один из участников не продемонстрировал низкий уровень рефлексии в исследуемых ситуациях. Это может свидетельствовать о том, что даже в условиях стресса и трудностей люди стремятся к самоанализу и осознанию своих переживаний.

Обсуждение результатов

1. В рамках изучения дифференцированного влияния литературных жанров на преодоление трудных жизненных ситуаций полученные результаты выявили существенные различия в психологическом воздействии различных литературных жанров. Как показывают данные корреляционного анализа, чтение научно-популярной литературы демонстрирует статистически значимую связь с успешным преодолением трудных жизненных ситуаций ($r_s=0.207$, $p<0.05$). Этот феномен может быть объяснен несколькими механизмами:

1) Когнитивный компонент: Научно-популярные тексты предоставляют структурированную информацию и рациональные объяснения, что способствует лучшему пониманию ситуации и поиску конструктивных решений.

2) Нормализация опыта: Описание научных исследований и примеров помогает читателям осознать, что их переживания являются частью универсального человеческого опыта.

2. В противоположность этому, чтение художественной литературы показало отрицательную корреляцию с использованием в качестве копинг-стратегии ($r_s=-0.342$, $p<0.001$). Это может быть объяснено следующим:

1) Проявление эскапистской функцией читательской деятельности: Художественные произведения чаще используются для эмоциональной разгрузки и временного отвлечения от проблем.

2) Влияние эмоций на читательскую деятельность: сильные эмоциональные переживания, вызываемые художественными текстами, могут затруднять рациональный анализ ситуации.

3. При изучении роли биографической рефлексии в процессе совладания с ТЖС

исследование подтвердило значимость рефлексивных процессов в преодолении трудных жизненных ситуаций. Особенно показательными являются данные по эмоциональному выгоранию, где 19.4% респондентов продемонстрировали высокий уровень рефлексии. Эти результаты позволяют предположить, что рефлексия может выступать как ресурс, помогающий перерабатывать негативный опыт. В свою очередь, высокий уровень рефлексии коррелирует с более успешной адаптацией к стрессовым ситуациям, что особенно заметно в случаях финансовых трудностей и потери близких.

4. В последующем полученные данные могут способствовать практической импликации для психологии чтения, так как результаты исследования имеют важное прикладное значение для разработки программ психологической помощи.

5. Полученные результаты согласуются с последними исследованиями в области психологии чтения, что позволяет в последующем изучать механизмы библиотерапевтического воздействия на личность и расширять сферу его влияния.

Таким образом, проведенное исследование не только подтверждает существующие теоретические модели, но и предлагает практико-ориентированные решения для психологической работы с трудными жизненными ситуациями. Особую ценность представляет выявленная взаимосвязь между жанровыми предпочтениями, уровнем рефлексии и эффективностью преодоления кризисных ситуаций.

Выводы

Современная жизнедеятельность человека неизбежно включает в себя как читательскую практику, так и столкновение с трудными жизненными обстоятельствами. Проведенное исследование позволило выделить ключевые характеристики психологического портрета нынешнего поколения читателей и особенности их реагирования на трудные жизненные ситуации. Выявленные проблемные ситуации демонстрируют повышенную психологическую уязвимость современных людей. Результаты исследования подтверждают существенное влияние кризисных периодов на эмоциональное благополучие и глубину самоанализа.

Среди наиболее распространенных трудностей лидирует эмоциональное выгорание, которое коррелирует с повышенной рефлексивностью участников исследования. Материальные затруднения и потеря близких также связаны с уровнем осмысления жизненного опыта, хотя эта взаимосвязь менее выражена. Наблюдения за читательскими привычками в трудные периоды жизни показывают, что литература служит для многих важным инструментом психологической адаптации и источником эмоциональной стабильности. В таких условиях у большинства респондентов фиксируется повышенная или умеренная способность к рефлексии.

Статистический анализ выявил взаимосвязь между использованием чтения в качестве стратегии преодоления ТЖС и предпочтением научно-популярных изданий, особенно в ситуациях, связанных с тяжелой утратой. При этом обратная зависимость наблюдается между частотой обращения к художественной литературе и ее использованием для преодоления трудностей. Полученные данные свидетельствуют о том, что научно-популярное направление в книгах воспринимается как более эффективное средство решения проблем, тогда как художественные произведения в современном мире чаще выполняют рекреационную функцию.

Эти данные акцентируют внимание на необходимости развития системы психологической помощи для людей, переживающих трудные жизненные ситуации. Перспективным

направлением дальнейших исследований может стать изучение жанровых предпочтений разных возрастных групп и их влияния на эмоциональную стабильность, что позволит оптимизировать способы поддержки в русле психологии чтения.

Исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 83-ВГ).

Библиография

1. Мелентьева Ю.П. Общая теория чтения. М.: Наука, 2015. 230 с. EDN: ZAHNYB.
2. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982. 183 с. EDN: UIANEJ.
3. Эко У. Роль читателя. Исследования по семиотике текста. М.: Corpus, 2005. 640 с.
4. Левидов А.М. Автор – образ – читатель. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1977. 360 с.
5. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 2. М.: Учпедгиз, 1948. 584 с.
6. Костромина С.Н., Нагаева Л.Г. Как преодолеть трудности в обучении чтению. М.: Ось, 2006. 240 с. EDN: PDOSZO.
7. Светловская Н.Н. Методика обучения творческому чтению: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2025. 305 с.
8. Рубакин Н.А. Психология читателя и книги: Краткое введение в библиологическую психологию. М.: Книга, 1977. 264 с.
9. Косенкова О.В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2025. № 1. URL: <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm> EDN: WLBREA.
10. Antunes-Alves S., Thompson K., Kramer U., Drapeau M. The relationship between cognitive errors, coping strategies, and clients' experiences in session: An exploratory study. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2014; No. 14(2). Pp. 93-101.
11. Boucher A., Giovanelli M., Harrison Ch., Godfrey R.L.C. Reading as a Coping Strategy. In: *Reading Habits in the COVID-19 Pandemic*. 2024. Pp. 63-82.
12. Косенкова О.В. Роль чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций. // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: Материалы XIII научно-практической конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2023. С. 95-98. EDN: GGUQOY.
13. Billington J., ed. *Reading and Mental Health*. Cham: Springer, 2019. 455 p.
14. Burke M., Troscianko E.T. *Cognitive literary science: Dialogues between literature and cognition*. Oxford: Oxford University Press, 2017. 368 p.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье являются индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод сравнения, метод анализа, опросный метод, а также, как отмечается в статье, были применены авторские

опросники «Я читатель», «Индикатор жизненных трудностей "Мне важно"», «Методика оценки уровня биографической рефлексии» (М. В. Клементьева), методы статистического анализа и математической статистики.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в современных условиях постоянных социальных трансформаций, вызванных различными факторами, в том числе в условиях агрессивного информационного поля, негативных воздействий, высоких нагрузок, стресса, такое явление, как трудная жизненная ситуация, в которой оказываются представители различных социальных групп, становится достаточно распространенным. Чтение как особая практика и форма активности выступает одним из уникальных инструментов преодоления трудной жизненной ситуации. С этих позиций изучение индивидуальных характеристик чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии представляет научный интерес в сообществе ученых. Кроме того, как отмечено в тексте рукописи, «исследование выполнено за счет внутреннего гранта РГПУ им. А. И. Герцена (проект № 83-ВГ)».

Научная новизна статьи заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на подробное изучение и описание индивидуальных характеристик чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций в контексте роли жанровых предпочтений и биографической рефлексии. В исследовании приняли участие 103 респондента в возрастном диапазоне от 18 до 64 лет, которые условным образом были разделены на две группы по критерию использования ресурсов для чтения (одна группа - это пользователи портала www.livelib.ru, вторая группа — это «взрослые, ведущие обычный образ жизни»).

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения научных позиций различных ученых по изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также с демонстрацией и описанием полученных результатов.

Структуру статьи в целом можно считать выдержанной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы, как введение, материалы и методы, результаты, обсуждение результатов, выводы и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность имеют выявленные в ходе исследования и описанные тенденции, характеризующие уровень рефлексии в контексте трудных жизненных ситуациях, что наглядно представлено в таблице 2 рукописи.

Библиография содержит 14 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и непериодические издания.

В статье приводится описание научных подходов, характеризующих определение трудной жизненной ситуации, чтения, а также особенности читательской практики в трудной жизненной ситуации. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященным этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся краткие выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что в ходе исследования были выявлены базовые характеристики психологического портрета современных читателей, а также особенности их реагирования на трудные жизненные ситуации.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, психотерапевтами, специалистами по работе с людьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации,

работниками кризисных центров, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что кроме таблиц при изложении результатов исследования можно было бы использовать и рисунки для большей наглядности представленной в рукописи информации. При оформлении таблиц необходимо обратить внимание на требования действующего ГОСТа, оформить их единообразно в соответствии с этими требованиями. Кроме выводов по проведенному исследованию можно было бы сформулировать и обобщающее заключение, поскольку именно оно создает впечатление законченности и логической завершенности исследования. В качестве рекомендации, при подготовки статьи можно было больше использовать периодических источников, сослаться на них и включить их в библиографию. Указанные недостатки не снижают высокую степень научной значимости самого исследования, а скорее, относятся к особенностям изложения и оформления текста статьи. С учетом незначительности указанных замечаний и, конечно же, после их устранения, несомненно, рукопись рекомендуется опубликовать.