

На правах рукописи

УДК: 159.9

КОСЕНКОВА Олеся Викторовна

**ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история
психологии (психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Санкт-Петербург

2026

Работа выполнена на кафедре общей и социальной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена».

Научный руководитель: Коржова Елена Юрьевна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена».

Официальные оппоненты:

Боязитова Ирина Валерьевна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Республики Крым «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова».

Куваева Ирина Олеговна, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина».

Ведущая организация: федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского».

Защита состоится «24» сентября 2026 года в 15:00 часов на заседании совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук 33.2.018.17, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», по адресу: 191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, корп. 11, ауд. 64.

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, корп. 5) и на сайте университета по адресу:
https://disser.herzen.spb.ru/Preview/Karta/karta_000001261.html

Автореферат разослан «__» июля 2026 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Кондакова Ирина Владимировна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы исследования. Актуальность проблемы исследования обусловлена изменениями, происходящими в обществе XXI века, которые оказывают влияние на жизнедеятельность человека и восприятие окружающей действительности. В условиях постоянно меняющихся условий жизни и невозможности быстрой адаптации к ним человек оказывается в состоянии стресса, и даже незначительные изменения могут приводить к возникновению трудных жизненных ситуаций, требующих поиска способов их преодоления.

Направление психологии чтения на сегодняшний день развито недостаточно, несмотря на то что элементы данного метода используются в индивидуальной и групповой работе психологами, педагогами и психотерапевтами. Психология чтения остается областью, находящейся в стадии разработки, а одной из значимых задач данного направления выступает анализ возможностей чтения как доступного ресурса в осмыслении жизненных ситуаций.

В условиях цифровизации и клипового мышления чтение приобретает дополнительное значение как механизм произвольной регуляции восприятия и осмысленного удержания информации, позволяющий противостоять поверхностному восприятию содержания. В связи с этим психология чтения приобретает новое значение как ресурс углубленной переработки информации.

Чтение может рассматриваться как форма деятельности, направленная на психологическое воздействие на человека с помощью литературных текстов. Основные задачи данного метода – коррекция, развитие, формирование и поддержание оптимального психологического состояния человека. Однако в связи с его вспомогательной функцией данный метод является недостаточно распространенным и имеет неразработанную методологическую основу.

Рост числа стрессовых факторов и изменений в жизни человека приводит к необходимости поиска новых способов адаптации и преодоления трудных жизненных ситуаций. В связи с этим актуализируется изучение чтения как возможного ресурса психологической поддержки и совладания.

Степень научной разработанности проблемы. Проблема чтения как психологического феномена рассматривалась в работах отечественных и зарубежных исследователей в рамках психологии чтения (Н. А. Рубакин, О. Л. Кабачек, Ю. Н. Дрешер, П. Дж. Шваненфлюгел).

Чтение изучается как форма деятельности, связанная с когнитивными и эмоциональными процессами, а также как средство психологического воздействия и развития рефлексии (Б. М. Величковский, В. П. Зинченко, А. Р. Лурия).

Исследования личности в трудных жизненных ситуациях представлены в различных направлениях, связанных с изучением стрессовых факторов, адаптации и формирования способов преодоления.

В рамках субъектного и ситуационного подходов (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, Е. Ю. Коржова и др.) подчеркивается роль активности личности и ее взаимодействия с жизненной ситуацией.

Несмотря на наличие отдельных исследований, психология чтения как способ работы с трудными жизненными ситуациями остается недостаточно разработанной. Недостаточно изучены психологические механизмы, через которые чтение включается в процесс преодоления трудных жизненных ситуаций, а также роль личностных характеристик, опосредующих данный процесс.

Цель исследования: Изучение роли чтения художественной и научно-популярной литературы в преодолении трудных жизненных ситуаций, а также выявление психологических механизмов и личностных особенностей, опосредующих этот процесс.

Объект исследования: чтение как психологический феномен.

Предмет исследования: чтение художественной и научно-популярной литературы в качестве способа преодоления трудных жизненных ситуаций в зависимости от личностных характеристик и рефлексивных способностей читателя.

Гипотезы исследования:

Основная гипотеза: Чтение художественной и научно-популярной литературы связано с особенностями преодоления трудных жизненных ситуаций и опосредуется уровнем биографической рефлексии, копинг-стратегиями и характеристиками самой ситуации.

Частные гипотезы:

1) Уровень биографической рефлексии статистически связан с вероятностью использования чтения как ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией.

2) Тип трудной жизненной ситуации и характер отношения к ней связаны с жанровыми предпочтениями и мотивацией чтения.

3) Художественная и научно-популярная литература различаются по типу психологических механизмов, через которые они включаются в процесс преодоления трудной жизненной ситуации.

4) Использование чтения как способа преодоления трудной жизненной ситуации определяется совокупностью личностных и ситуационных факторов (частота чтения, тип трудной жизненной ситуации (далее ТЖС), копинг-стратегии, уровень биографической рефлексии).

Положения, выносимые на защиту:

1. Использование чтения как способа преодоления трудной жизненной ситуации выступает компенсаторным внешним ресурсом и более свойственно лицам с низким уровнем биографической рефлексии.

2. Тип трудной жизненной ситуации и особенности отношения к ней выступают детерминантами читательского поведения, определяя жанровые предпочтения, мотивацию чтения и выбор копинг-стратегий.

3. Чтение различных типов текстов выполняет разные психологические функции: чтение художественной литературы связано с эмоционально-

смысловой регуляцией, тогда как чтение научно-популярной литературы – с когнитивной переработкой и структурированием ситуации.

4. Использование чтения как ресурсной практики определяется факторной структурой, включающей мотивацию саморазвития, положительную переоценку и автономность совладания, что отражает включенность чтения в систему личной регуляции.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по психологии чтения, совладающего поведения, биографической рефлексии и акцентуациям характера.

2. Разработать теоретическую модель, описывающую чтение как медиаторный процесс между трудной жизненной ситуацией и ее преодолением.

3. Разработать и апробировать авторский методический инструментарий (анкеты «Я – читатель» и «Мне важно»), направленный на изучение читательских практик и субъективного опыта переживания трудных жизненных ситуаций.

4. На основе разработанной теоретической модели и с использованием комплекса валидизированных психодиагностических методик и авторских анкет провести эмпирическое исследование, направленное на проверку выдвинутых гипотез.

5. Выявить и проанализировать факторную структуру и взаимосвязи между личностными особенностями, выбором жанра литературы, используемыми копинг-стратегиями и субъективной успешностью преодоления трудных жизненных ситуаций.

6. Выявить предикторы использования чтения как способа преодоления ТЖС с помощью метода бинарной логистической регрессии.

Теоретико-методологические основания исследования:

- Психология чтения (Н. А. Рубакин, О. Л. Кабачек, Ю. Н. Дрешер, П. Дж. Шваненфлюгель, Ю. П. Мелентьева, Л. А. Мосунова, А. М. Левидов) – для анализа роли чтения в когнитивных и эмоциональных процессах.
- Психология отношений личности (А. Ф. Лазурский, В. Н. Мясищев) – для изучения связи между читательскими предпочтениями и личностными отношениями.
- Субъектный подход в психологии жизненного пути (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, Е. Ю. Коржова) – для исследования роли чтения в контексте жизненных стратегий.
- Ситуационный подход в трудных жизненных ситуациях (П. Лоуренс, Дж. Лорш, Д. Розенцвейг, К. Левин, С. Фолкман, Л. И. Анцыферова, Е. Ю. Коржова) – для анализа чтения в контексте трудной ситуации.

Методы исследования и методики исследования. С целью решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования:

1) теоретических и эмпирических методов исследования:

теоретический анализ научных трудов по проблеме психологии чтения и совладания с трудными жизненными ситуациями;

2) психодиагностический метод:

- авторская анкета «Я – читатель»;
- авторская анкета «Мне важно»;
- опросник для диагностики акцентуаций характера (Г. Шмишек, адаптация В. М. Блейхера);
- методика оценки уровня биографической рефлексии (М. В. Клементьева);
- методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова, А. В. Бердникова);
- опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой и др.);

3) статистические методы обработки данных (описательная статистика, t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, критерий χ^2 Пирсона, корреляционный анализ (r Спирмена), бинарная логистическая регрессия, факторный анализ);

4) методы качественного анализа (контент-анализ ответов на открытые вопросы анкет).

Статистическая обработка данных и графическая презентация результатов осуществлялась с помощью компьютерных пакетов статистических программ SPSS Statistics (версия 26) и Jamovi (версия 2.7).

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Впервые чтение художественной и научно-популярной литературы рассматривается не как досуговая практика, а как медиаторный процесс, опосредующий связь между трудной жизненной ситуацией и ее преодолением. Установлено, что данный процесс актуализируется при определенных условиях: высокой читательской вовлеченности, столкновении с экзистенциально нагруженной ситуацией (утрата здоровья) и предрасположенности к копинг-стратегии положительной переоценки.

Выявлена компенсаторная роль чтения как внешнего ресурса при недостаточно развитой внутренней рефлексии (низком уровне биографической рефлексии). Показана автономность конструкта биографической рефлексии по отношению к читательским практикам и стратегиям совладания.

Разработана и эмпирически обоснована модель, интегрирующая положения психологии чтения, субъектного и ситуационного подходов и позволяющая рассматривать чтение как личностный ресурс, актуализируемый в трудной жизненной ситуации.

Выявлена факторная структура личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики, включающая мотивацию саморазвития, положительную переоценку и автономность совладания.

Теоретическая значимость исследования.

Результаты исследования расширяют научные представления о психологии чтения, внося вклад в понимание его ресурсной функции в контексте совладающего поведения. Теоретически обоснована и эмпирически верифицирована модель, интегрирующая положения психологии чтения, субъектного и ситуационного подходов, что позволяет рассматривать чтение как

личностный ресурс, актуализируемый субъектом в трудной жизненной ситуации. Уточнено понятие «трудная жизненная ситуация» применительно к современным реалиям, а также теоретически обосновано включение в его структуру таких феноменов, как эмоциональное выгорание.

Практическая значимость исследования.

Полученные результаты могут быть использованы в практике психологического консультирования и психотерапии для обоснования применения методов библиотерапии при работе с клиентами, переживающими трудные жизненные ситуации, особенно связанные с утратой здоровья. Разработанный и апробированный диагностический инструментарий (авторские анкеты «Я – читатель» и «Мне важно») позволяет выявлять читательские практики и субъективный опыт переживания ТЖС, что может найти применение в деятельности практических психологов, а также в разработке профилактических программ, направленных на развитие читательской культуры как ресурса психологического благополучия.

Эмпирический объект исследования.

В исследовании приняли участие 209 человек в возрасте от 18 до 72 лет. Выборку составили пользователи книжного портала LiveLib.ru, а также респонденты, не связанные с активными книжными сообществами.

После применения критерия наличия опыта переживания трудной жизненной ситуации в течение последних трех лет аналитическая выборка составила 148 человек.

Достоверность и обоснованность полученных результатов исследования обеспечивается теоретико-методологической проработанностью исходных положений исследования; использованием комплекса валидных и надежных психодиагностических методик, соответствующих цели, предмету и задачам работы; репрезентативностью выборки (N=209) и применением адекватных методов математико-статистической обработки данных (включая корреляционный, регрессионный и факторный анализ), что позволило проверить выдвинутые гипотезы и обеспечить надежность выводов.

Структура и объем работы.

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, глоссария, списка литературы и приложений. Основной объем работы составляет 182 страницы, включает 16 таблиц и 8 рисунков, отражающих основные результаты исследования. Список литературы содержит 150 наименования, из них 40 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Работа содержит **глоссарий** основных понятий исследования, в котором представлены ключевые термины, используемые в теоретической и эмпирической частях работы. В глоссарий включены определения понятий «чтение», «психология чтения», «трудная жизненная ситуация», «читательская деятельность», «биографическая рефлексия» и других категорий, значимых для исследования. Его включение позволило систематизировать понятийный

аппарат исследования и обеспечить единообразие трактовки используемых терминов.

Во **Введении** обоснован выбор темы исследования и его актуальность, названы объект и предмет исследования, сформулированы цель, задачи, гипотезы исследования, дана общая характеристика работы, показаны научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, даны сведения об апробации и внедрении результатов, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Теоретический анализ психологии чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций»** дается анализ разработанности проблемы исследования чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций (далее ТЖС), выделяются ее содержательные критерии и этапы формирования.

В разделе 1.1. **«Генезис и исторические предпосылки формирования психологии чтения»** рассмотрен генезис и предпосылки формирования психологии чтения. Показано, что использование чтения имеет длительную историю и формировалось на стыке философии, медицины, психологии, литературоведения. Обоснована междисциплинарная природа психологии чтения и ее связь с библиотерапией.

В разделе 1.2. **«Психологическая характеристика трудной жизненной ситуации в современном социокультурном контексте»** раскрыта психологическая характеристика трудной жизненной ситуации. Проанализированы подходы к пониманию ситуации в рамках субъектного и ситуационного подходов. Представлена типология трудных жизненных ситуаций с учетом социокультурных условий.

В разделе 1.3. **«Психологические механизмы читательской деятельности как ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями»** рассмотрены психологические механизмы читательской деятельности как ресурса совладания. Показана сложная структура читательской деятельности, включающая когнитивные, эмоциональные, смысловые процессы. Введено понятие личностно-содержательных детерминант, отражающих интеграцию личностных особенностей и характеристик ситуации.

В разделе 1.4. **«Психологические особенности воздействия различных литературных жанров (художественного, научно-популярного, научного) на восприятие и преодоление трудных жизненных ситуаций»** проанализированы психологические особенности воздействия художественного и научно-популярного жанров на восприятие преодоления ТЖС. Показано, что художественная литература связана с эмоционально-смысловой переработкой опыта, а научно-популярная — с когнитивным осмыслением ситуации. Обосновано различие механизмов воздействия жанров и их роль в процессе совладания.

Во второй главе **«Организация и методы исследования»** описывается процедура организации исследования, направленного на изучение чтения как способа преодоления ТЖС. Представлена характеристика выборки респондентов, принявших участие в исследовании. Раскрывается содержание

примененного психодиагностического инструментария и математических методов обработки данных.

В разделе 2.1. «**Этапы исследования**» описываются основные этапы исследования и их характеристика: первый этап – теоретико-методологический, второй этап – эмпирический, третий этап – аналитико-интерпретационный.

В разделе 2.2. «**Методологические основы и теоретическая модель исследования**» представлены методологические основания исследования, включающие положения психологии чтения, субъектного и ситуативного подходов, а также представлена теоретическая модель исследования (рис. 1).

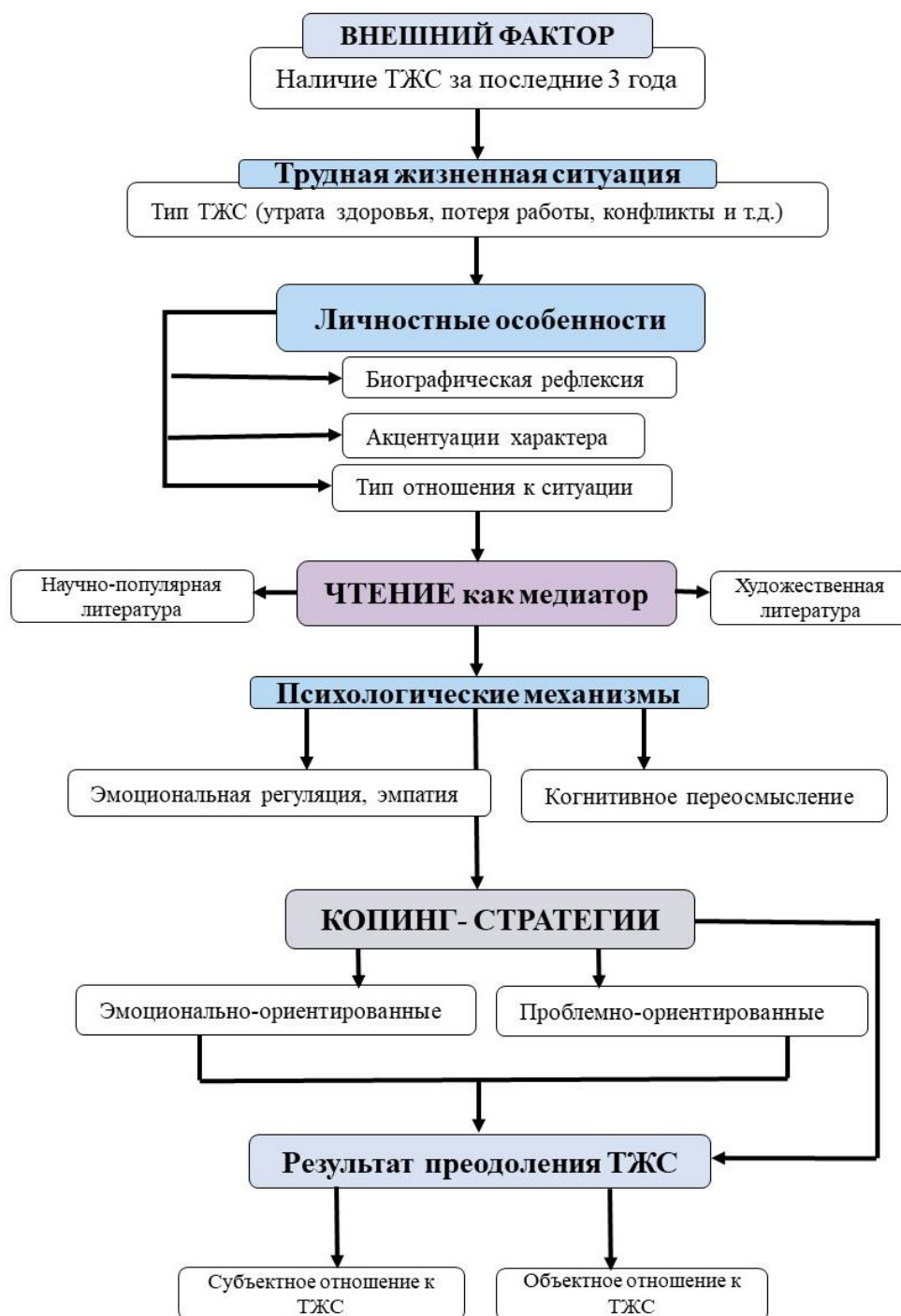


Рисунок 1 – Теоретическая модель исследования чтения как ресурса преодоления трудных жизненных ситуаций

Согласно разработанной модели, наличие трудной жизненной ситуации выступает обязательным внешним условием (фильтром включения в анализ). Центральным предиктором использования чтения как способа преодоления ТЖС является частота чтения: более высокая регулярность чтения повышает вероятность обращения к литературе в совладающих целях.

Опосредующую роль в модели играют адаптивные копинг-стратегии, прежде всего, стратегия положительной переоценки, а также мотивы чтения (хобби, отдых), которые связаны с выбором художественной и классической литературы, однако утрачивают самостоятельную предсказательную значимость при контроле частоты чтения (Lazarus R. S., Folkman S., 1984). Биографическая рефлексия включена в модель как личностный ресурс, оказывающий слабое влияние на использование чтения при ее низком уровне (Клементьева М. В., 2013). Акцентуации характера эмоционально-нестабильного круга рассматриваются как факторы косвенного влияния через усиление дезадаптивных стратегий совладания, прежде всего «бегства-избегания» (Leongard K., 1968). Результатом взаимодействия элементов модели является преодоление ТЖС, оцениваемое как по субъективным критериям (самооценка разрешения ситуации), так и по объективным.

В разделе 2.3. **«Описание психодиагностического инструментария»** описан диагностический инструментарий, включающий авторские анкеты «Я – читатель» и «Мне важно», а также стандартизированные психодиагностические методики.

В разделе 2.4. **«Обоснование и описание выборки исследования»** обоснована и описана выборка исследования. В исследовании приняли участие 209 человек в возрасте от 18 до 72 лет (средний возраст 33,4 года). Формирование выборки осуществлялось целенаправленно из двух основных источников для обеспечения разнообразия читательского опыта.

В качестве основного фильтра использовался ответ на вопрос анкеты «Оказывались ли Вы в трудной жизненной ситуации за последние 3 года?».

В анализ включались только респонденты, выбравшие утвердительный вариант ответа. После применения данного фильтра и очистки данных от дубликатов и неполных анкет объем выборки составил 148 человек.

В разделе 2.5. **«Математико-статистические методы обработки данных»** представлены методы статистической обработки эмпирических данных. Обработка полученных результатов осуществлялась с использованием специализированных пакетов статистического анализа. Первичная обработка данных и расчет описательных статистик проводились в программе Jamovi (версия 2.7.17), углубленный статистический анализ выполнялся в пакете IBM SPSS Statistics (версия 26). Использовались корреляционный анализ, критерии различий, бинарная логистическая регрессия и факторный анализ.

В третьей главе **«Эмпирическое исследование психологии чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций»** в соответствии с задачами и целями исследования, а также опираясь на ранее представленную

эмпирическую модель исследования, рассмотрены и описаны основные результаты, полученные в группах респондентов.

В разделе 3.1. «Анализ социально-демографических и читательских характеристик выборки (портрет современного читателя)» представлен анализ социально-демографических и читательских характеристик выборки, сформирован социально-психологический портрет современного читателя (табл. 1).

Таблица 1 – Социально-демографические характеристики выборки исследования (N=209)

Параметр	Категория	Абсолютная частота (n)	Доля в выборке (%)
Пол	женский	161	77,0%
	мужской	48	23,0%
Возраст (лет)	среднее значение (M)	33,4	—
	стандартное отклонение (SD)	10,8	—
Образование	высшее	118	56,5%
	неоконченное высшее	44	21,1%
	несколько высших	20	9,6%
	среднее профессиональное / специальное	14	6,7%
	среднее	9	4,3%
	ученая степень	4	1,9%
Страна проживания	Россия	187	89,5%
	зарубежье	24	10,5%
Источник выборки	пользователи LiveLib	106	50,7%
	общая выборка	103	49,3%

Описаны показатели частоты чтения, читательских предпочтений и мотивации (рис. 2–3).

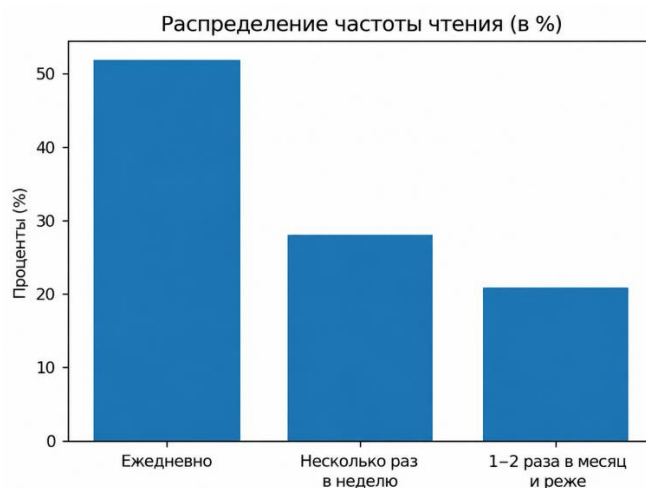


Рисунок 2 – Распределение частоты чтения среди респондентов (в %)

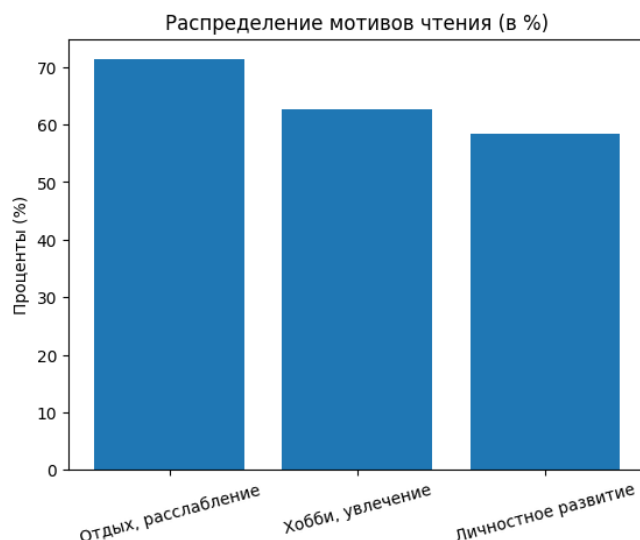


Рисунок 3 – Распределение мотивов чтения среди респондентов (в %)

Анализ социально-демографических характеристик показал, что в выборке преобладают женщины (77,0%) с высоким уровнем образования, средний возраст респондентов составляет 33,4 года (SD=10,8).

Выборка характеризуется высокой читательской вовлеченностью и разнообразием читательского опыта, что позволяет рассматривать ее как репрезентативную для изучения чтения как повседневной и ресурсной практики.

В разделе 3.2. «Сравнительный анализ показателей трудных жизненных ситуаций, личностных особенностей и читательских практик в выделенных группах» проведен сравнительный анализ групп, использующих и не использующих чтение как способ преодоления ТЖС. Выявлены различия по частоте чтения, мотивации и копинг-стратегиям (табл. 2, 3, 4).

Таблица 2 – Сравнение групп «используют» и «не используют» чтение для преодоления ТЖС по читательским характеристикам (U-критерий Манна – Уитни)

№	Характеристика	Группа «используют чтение» М (SD)	Группа «не используют чтение» М (SD)	U	p
1.	Частота чтения	3,42 (0,81)	2,98 (0,94)	3561,5	<0,001
2.	Мотив «Отдых, расслабление»	2,15 (0,73)	2,51 (0,68)	3784,0	0,002
3.	Мотив «Хобби, увлечение»	2,38 (0,69)	2,19 (0,74)	4123,5	0,089
4.	Мотив «Личностное развитие»	2,29 (0,71)	2,21 (0,76)	4421,0	0,412

Таблица 3 – Сравнение групп по копинг-стратегиям (U-критерий Манна – Уитни)

Копинг-стратегия	Группа «используют чтение» М (SD)	Группа «не используют чтение» М (SD)	U	p
Положительная переоценка	12,84 (3,21)	11,52 (3,45)	3892,5	0,013
Поиск социальной поддержки	11,43 (3,52)	10,98 (3,61)	4321,0	0,241
Планирование решения	12,11 (3,18)	11,87 (3,24)	4487,5	0,412
Самоконтроль	10,87 (3,41)	10,62 (3,53)	4512,0	0,489
Бегство – избегание	9,24 (3,87)	9,51 (3,92)	4587,5	0,612

Таблица 4 – Сравнение читательских характеристик в группах с различным уровнем биографической рефлексии (БР) (U-критерий Манна – Уитни)

Показатель	Группа «высокая БР» М (SD)	Группа «низкая БР» М (SD)	U	p
Частота чтения	3,21 (0,88)	3,28 (0,91)	5281,5	0,593
Жанр «Художественная литература»	0,67 (0,47)	0,69 (0,46)	5382,0	0,978
Жанр «Научно-популярная литература»	0,41 (0,49)	0,36 (0,48)	5145,5	0,390
Использование чтения для преодоления ТЖС	0,62 (0,49)	0,75 (0,43)	4621,0	0,068

Результаты сравнительного анализа показали, что использование чтения как способа преодоления ТЖС связано с более высокой частотой чтения ($U=3561,5$; $p<0,001$) и меньшей выраженностью мотива «отдых, расслабление» ($U=3784,0$; $p=0,002$). Установлено, что в группе, использующей чтение, значимо выше выражена копинг-стратегия «положительная переоценка» ($U=3892,5$; $p=0,013$) при отсутствии различий по другим стратегиям. Также выявлена тенденция к более частому использованию чтения у лиц с низким уровнем биографической рефлексии ($p=0,068$).

В разделе 3.3. «Взаимосвязи между личностными факторами (биографическая рефлексия, копинг-стратегии, отношение к ситуации), жанровыми предпочтениями и использованием чтения как стратегии преодоления» проанализированы взаимосвязи между личностными характеристиками, типами ТЖС, жанровыми предпочтениями и использованием чтения как стратегии совладания. Выявлены значимые корреляционные связи (табл. 5, 6, 7).

Таблица 5 – Взаимосвязи читательских характеристик и отношения к ТЖС (р Спирмена)

Переменная 1	Переменная 2	ρ	p	Полученный результат
Частота чтения	Принятие – отвержение	0,087	0,211	Гипотеза 1.1 не подтверждена
Частота чтения	Легкость – трудность	0,104	0,133	Гипотеза 1.2 не подтверждена
Жанр «Художественная литература»	Принятие – отвержение	–0,054	0,434	Гипотеза 1.3 не подтверждена
Жанр «Художественная литература»	Легкость – трудность	–0,043	0,534	–
Жанр «Научно- популярная литература»	Принятие – отвержение	0,037	0,590	Гипотеза 1.4 не подтверждена
Жанр «Научно- популярная литература»	Легкость – трудность	0,021	0,766	–
Мотив «Хобби»	Принятие – отвержение	0,025	0,722	–
Мотив «Отдых»	Легкость – трудность	0,057	0,414	–
Мотив «Личностное развитие»	Принятие – отвержение	–0,049	0,481	–

Анализ взаимосвязей между читательскими характеристиками и показателями отношения к трудной жизненной ситуации не выявил статистически значимых взаимосвязей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что субъективное отношение личности к трудной жизненной ситуации обладает относительной автономностью по отношению к читательским предпочтениям и особенностям читательской активности. Таким образом, гипотеза о наличии прямых связей между читательскими характеристиками и отношением к трудной жизненной ситуации не получила эмпирического подтверждения.

Анализ связей биографической рефлексии с копинг-стратегиями показал отсутствие статистически значимых корреляций. Вместе с тем выявлены слабые отрицательные связи между показателями биографической рефлексии и интернальностью в отношении к трудной жизненной ситуации. Полученные результаты позволяют предположить относительную автономность

биографической рефлексии по отношению к механизмам совладания и субъективной оценке ситуации.

Таблица 6 – Взаимосвязи изучаемых переменных и использования чтения как способа преодоления ТЖС (р Спирмена)

Переменная	ρ	p	Характер связи
Частота чтения	0,272	<0,001	Положительная
Мотив «Отдых, расслабление»	–0,233	0,002	Отрицательная
ТЖС «Утрата здоровья»	0,158	0,036	Положительная
Копинг «Положительная переоценка»	0,201	0,004	Положительная
Биографическая рефлексия	–0,124	0,099	Отрицательная (тенденция)
Жанр «Художественная литература»	–0,079	0,292	–
Жанр «Научно–популярная литература»	–0,158	0,036	Слабая отрицательная

Таблица 7 – Взаимосвязи биографической рефлексии и копинг-стратегий, а также отношения к ТЖС (р Спирмена)

Показатели	Биографическая рефлексия (общий балл)	Рефлексия своей жизни	Рефлексия жизни другого
Копинг-стратегии			
Положительная переоценка	–0,042	–0,018	–0,051
Бегство–избегание	0,038	0,072	0,021
Поиск социальной поддержки	0,084	0,063	0,077
Планирование решения	0,021	0,044	0,009
Самоконтроль	–0,015	–0,033	–0,008
Отношение к ТЖС			
Принятие –отвержение	–0,027	–0,048	–0,044
Легкость –трудность	0,015	–0,042	0,029
Оптимизм –пессимизм	0,015	–0,042	0,029
Интернальность – экстернальность	–0,143*	–0,155*	–0,113
Активность – пассивность	–0,034	–0,108	–0,026

Примечание: * $p < 0,05$

Корреляционный анализ показал, что использование чтения как способа преодоления ТЖС положительно связано с частотой чтения ($\rho=0,272$; $p < 0,001$), стратегией «положительная переоценка» ($\rho=0,201$; $p=0,004$) и ситуацией утраты здоровья ($\rho=0,158$; $p=0,036$). Обнаружены отрицательные связи с мотивом «отдых, расслабление» ($\rho= -0,233$; $p=0,002$) и предпочтением научно-популярной литературы ($\rho= -0,158$; $p=0,036$), а также на уровне тенденции – с биографической рефлексией ($\rho= -0,124$; $p =0,099$). Полученные результаты подтверждают, что чтение включается в процесс совладания как осмысленная и направленная активность, а не как форма избегания.

Для наглядного представления выявленных взаимосвязей была построена корреляционная плеяда значимых связей между исследуемыми показателями (рис. 3).

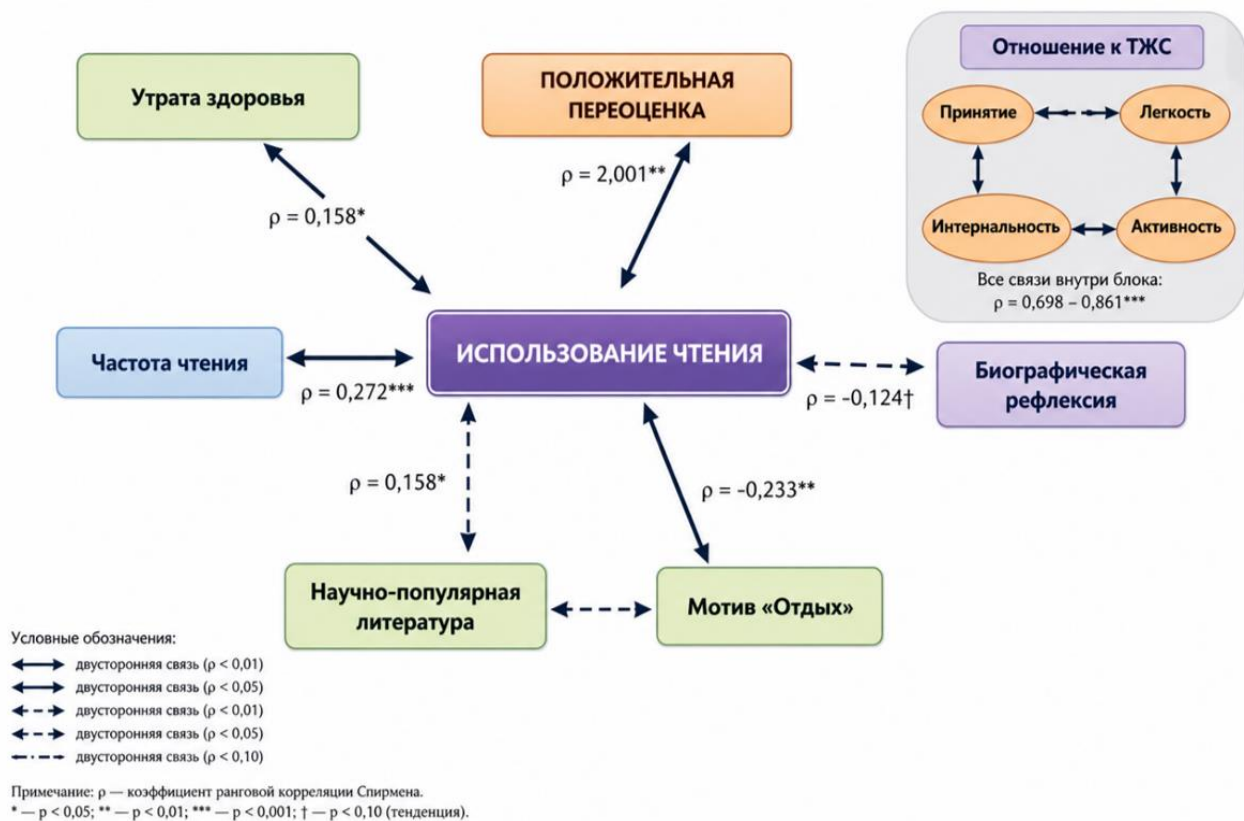


Рисунок 3 – Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между психологическими показателями

Центральное место в плеяде занимает переменная «использование чтения для преодоления ТЖС», она связана с частотой чтения ($\rho=0,272$), копинг-стратегией «положительная переоценка» ($\rho=0,201$) и наличием ТЖС типа «утрата здоровья» ($\rho=0,158$). Отрицательные связи отмечены с мотивом «отдых, расслабление» ($\rho= -0,233$), а также на уровне тенденции с биографической рефлексией ($\rho= -0,124$). Кроме того, зафиксирована слабая отрицательная связь с предпочтением научно-популярной литературы ($\rho= -0,158$).

Рисунок 4 отражает систему факторов, связанных с использованием чтения как ресурса для преодоления ТЖС. В качестве базового условия выступает высокая частота чтения, в роли ситуационного триггера – трудная жизненная ситуация, связанная с утратой здоровья, а ключевым когнитивно-смысловым механизмом – выбор стратегии «положительная переоценка». Биографическая рефлексия при этом выполняет регулируемую роль, так как при ее низком уровне проявления чтение может выступать только как внешняя опора. Мотив «Отдых, расслабление» и жанровые предпочтения не оказывают прямого влияния, что указывает на различие между досуговым и ресурсным чтением.

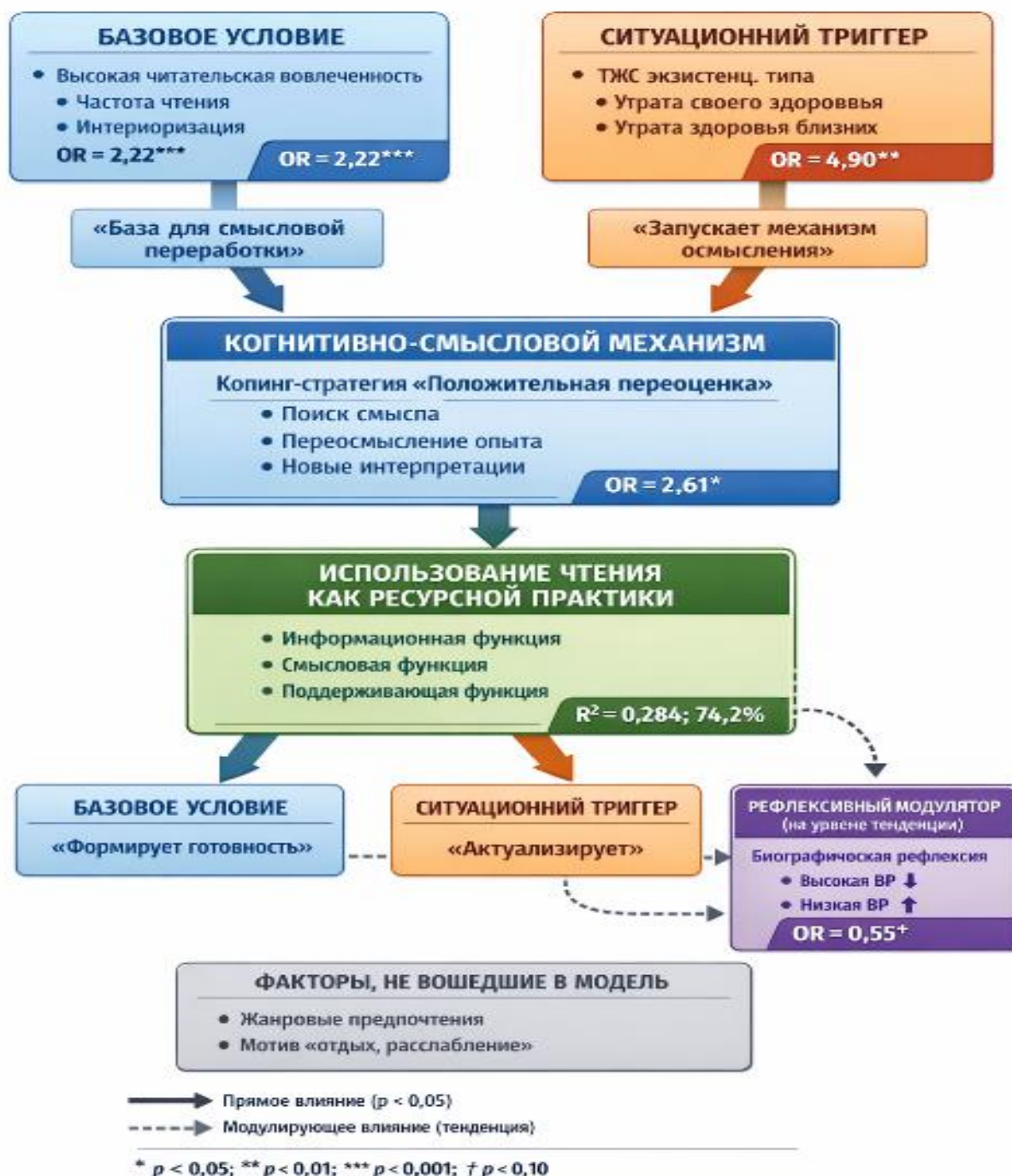


Рисунок 4 – Модель детерминант использования чтения как ресурса для преодоления ТЖС

Полученная модель интегрирует выявленные эмпирические связи и отражает системный характер детерминации использования чтения как ресурса преодоления ТЖС.

В разделе 3.4 **«Факторная структура личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики»** представлены результаты факторного анализа, позволившего выделить структуру личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики. Выделены ключевые факторы, отражающие мотивацию саморазвития, положительную переоценку и автономность совладания.

В результате факторизации было выделено 8 факторов с собственным значением выше 1, которые в сумме объясняют 69,9% дисперсии. Их характеристики приведены в таблице 8.

Вместе с тем, для дальнейшего анализа были отобраны первые пять факторов, объясняющие 54,9% общей дисперсии. Остальные факторы имели значения, близкие к пороговым, и не поддавались содержательной интерпретации.

Таблица 8 – Результаты факторного анализа: собственные значения факторов и доля объясненной дисперсии личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики

Компоненты	Собственное значение	% от дисперсии	Накопленный %
1	4,3934	19,102	19,1
2	2,3637	10,277	29,4
3	2,2234	9,667	39,0
4	1,9951	8,674	47,7
5	1,6408	7,134	54,9

После вращения Varimax была получена четкая интерпретируемая структура (табл. 9).

Факторный анализ позволил выявить пять интерпретируемых факторов, объясняющих 54,9% общей дисперсии, что свидетельствует о многомерной структуре детерминант использования чтения как ресурсной практики.

В таблице 9 представлены факторные нагрузки по пяти выделенным факторам, характеризующим личностно-содержательные детерминанты использования чтения как ресурсной практики.

На основании результатов факторного анализа была проведена содержательная интерпретация выделенных факторов.

Таблица 9 – Факторная структура личностно-содержательных детерминант использования чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций (матрица факторных нагрузок после вращения Varimax)

Переменная	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Уникаль- ность
Отношение к ТЖС						
Принятие – отвержение	0,941					0,103
Легкость – трудность	0,897					0,187
Оптимизм – пессимизм	0,925					0,133
Интернальность – экстернальность	0,867					0,228
Активность – пассивность	0,909					0,168
Читательские характеристики						
Частота чтения		–0,715				0,462
Жанр «Художественная литература»		0,582				0,479
Жанр «Научно- популярная литература»		0,690				0,514
Использование чтения для преодоления ТЖС		–0,356		–0,327	0,660	0,308
Мотив «Хобби»		0,707				0,393
Мотив «Отдых»		0,495		–0,342		0,539
Мотив «Личностное развитие»					0,578	0,548
Биографическая рефлексия						
Общий балл биографической рефлексии			0,829			0,290
Рефлексия своей жизни			0,419	0,348	–0,315	0,592
Рефлексия жизни другого			0,866			0,219
Копинг-стратегии и акцентуации						
Копинг «бегство– избегание»				0,558		0,526
Копинг «положительная переоценка»					0,563	0,644
Циклотимность				0,787		0,374
Возбудимость				0,644		0,562
Тревожность				0,587		0,552
Ситуационные переменные						
ТЖС «Утрата здоровья»			–0,412			0,769
Обращение за помощью					–0,595	0,548

Примечание: представлены только переменные, имеющие хотя бы одну факторную нагрузку $\geq |0,30|$. Уникальность – доля дисперсии переменной, не объясненная факторами.

Первый фактор (19,1% дисперсии) был обозначен как эмоционально-оценочный компонент отношения к ТЖС и объединил показатели принятия

ситуации, восприятия ее как посильной, оптимизма, интернальности и активности.

Второй фактор (10,3% дисперсии) получил название мотивационно-читательского компонента и отражает вовлеченность в чтение как досуговую практику.

Третий фактор (9,7% дисперсии) представляет собой рефлексивно-смысловой компонент и включает показатели биографической рефлексии.

Четвертый фактор (8,7% дисперсии) был интерпретирован как эмоционально-нестабильный копинговый компонент, объединяющий тревожность, циклотимность, возбудимость и стратегию избегания.

Пятый фактор (7,1% дисперсии) получил название самореализационного компонента и включает использование чтения для преодоления ТЖС, положительную переоценку ситуации и мотив личностного развития, отражая направленность личности на самостоятельное осмысление и переработку жизненного опыта.

При этом выявлено следующее:

1. Автономность адаптивного отношения к ТЖС. Фактор 1 всецело отделен от переменных, связанных так или иначе с чтением. Это означает, что базовое отношение к жизненным трудностям формируется по механизмам, отличным от чтения, которое становится ресурсом в определенных условиях.

2. Размежевание досугового и ресурсного чтения. Фактор 2 характеризует чтение как досуг, тогда как использование чтения как средства преодоления жизненных трудностей представлено в факторе 5. Соответственно, можно утверждать о функциональной дифференциации досугового и ресурсного чтения.

3. Автономность рефлексии. Биографическая рефлексия входит в отдельный фактор и не соотносится с другими переменными, что свидетельствует о представленности ее лице отдельного психологического механизма осмысления жизненного опыта.

4. Эмоциональная нестабильность и избегание. Фактор 4 эмпирически подтверждает связь акцентуаций с непродуктивными стратегиями, при этом чтение в этот фактор не входит, что свидетельствует о его доступности для лиц с разными личностными особенностями.

5. Интегративный ресурсный комплекс. Фактор 5 объединяет мотив развития, положительную переоценку и использование чтения, противопоставляя их обращению за внешней помощью. Это позволяет говорить о чтении как о специфическом инструменте самостоятельной смысловой переработки экзистенциально нагруженного опыта.

Полученная факторная структура подтверждает многомерный характер детерминант использования чтения как ресурсной практики. Особое значение имеет самореализационный фактор, в котором использование чтения связано с положительной переоценкой ситуации, личностным развитием и самостоятельной смысловой переработкой жизненного опыта. Это позволяет рассматривать чтение как один из психологических ресурсов преодоления трудных жизненных ситуаций.

В **Заключении** представлены основные выводы, полученные по результатам проведенного исследования, практические рекомендации и намечены перспективы дальнейшего изучения проблемы. По результатам исследования выдвинутые гипотезы подтвердились. Доказано, что использование чтения художественной и научно-популярной литературы как способа преодоления трудных жизненных ситуаций определяется совокупностью личностных характеристик, копинг-стратегий и особенностей ситуации.

ВЫВОДЫ

1. Чтение может выступать личностным ресурсом в структуре совладающего поведения человека. Уточнено понятие «трудная жизненная ситуация», что позволяет использовать его применительно к современным социокультурным условиям за счет расширения его структуры с учетом добавления феномена эмоционального выгорания и принудительного участия в военных действиях. Также показана и обоснована функциональная дифференциация жанров: художественная литература задействует преимущественно эмоционально-смысловые механизмы, а научно-популярная – когнитивное переосмысление.

2. Чтение представляет собой популярную практику в повседневной жизни и часто используется как способ преодоления ТЖС. В качестве детерминант обращения к чтению не выступают социально-демографические характеристики личности, и это обусловлено прежде всего психологическими факторами.

3. Чтение как способ преодоления ТЖС актуализируется не во всех ситуациях и обстоятельствах, а преимущественно в ситуациях, носящих экзистенциальный характер, в частности исследование показало, что это ситуации, связанные с утратой здоровья у себя / родственника. Это позволяет сделать вывод, что чтение включается во внутреннюю работу личности тогда, когда требуется глубокая смысловая переработка и эмоциональная поддержка.

4. Использование чтения в трудной жизненной ситуации связано с копинг-стратегией «положительная переоценка», а также отсутствуют связи с избеганием и эмоциональной дезорганизацией, то есть чтение выступает не формой ухода от реальности, а служит инструментом осмысленной и активной переработки собственного опыта.

5. По результатам исследования нами была обнаружена тенденция, которая указывает на компенсаторную роль чтения. У испытуемых с низким уровнем биографической рефлексии, чтение может выполнять функцию внешней опоры, которая помогает осмысливать происходящее и жизненные события. При этом читательская деятельность напрямую не связана с уровнем рефлексии, то есть характеристики являются относительно автономными.

6. По результатам факторного анализа построена прогностическая модель использования чтения в трудных жизненных ситуациях. Данная модель содержит три основных фактора:

- базовую читательскую вовлеченность;
- тип трудной жизненной ситуации (в нашем случае «утрата здоровья»);
- копинг-стратегию «положительная переоценка».

Модель обладает удовлетворительной предсказательной способностью и подтверждает, что чтение становится ресурсом не всегда, а при определенных личностных и контекстуальных условиях.

7. По результатам факторного анализа нам удалось выявить многомерную структуру детерминант ресурсного чтения. Центральное место в структуре занимает самореализационный компонент, который объединяет использование чтения, ориентацию на личностное развитие и автономную обработку опыта. Это подтверждает, что чтение выступает инструментом самостоятельной смысловой перестройки жизненных событий.

8. Эмпирически подтверждено разграничение двух форм чтения – досугового и ресурсного. И в том, и в другом случае чтение представляет собой различные психологические практики, важно учитывать это и в исследовательской, и в практической деятельности.

Практические рекомендации. Результаты, полученные в ходе диссертационного исследования, могут быть использованы как в работе психологов, психологов-консультантов, психотерапевтов, так и в работе специалистов смежных областей: педагогов, библиотекарей, социальных работников и так далее, в любой области, где возможно организовать психологическую помощь людям, переживающим ТЖС или ее последствия.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы связаны с разработкой комплексных подходов к использованию чтения как ресурса личностного развития и совладания с ТЖС в коррекционно-развивающих, профилактических, просветительских, консультативных программах по развитию читательской культуры.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

Статьи, опубликованные в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Косенкова, О. В. Становление и развитие психологии чтения от Античности до наших дней / О. В. Косенкова // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2024. – № 3. – С. 74-82. (0,56 п.л.)

2. Косенкова, О. В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения / О. В. Косенкова // Письма в Эмиссия.Оффлайн. – 2025. – № 1 (январь). <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm> (0,25 п.л.)

3. Косенкова, О. В. Индивидуальные характеристики чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций: роль жанровых предпочтений и биографической рефлексии / О. В. Косенкова, Е. Ю. Коржова // Психолог. – 2025. – № 4. – С. 65-78. (0,88 п.л. / 0,44 п.л.)

Статьи, опубликованные в научных журналах и материалах конференций:

4. Косенкова, О. В. Роль чтения в преодолении трудных жизненных ситуаций / О. В. Косенкова // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: Материалы XIII научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 18 декабря 2023 года. – СПб.: Российский

государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2023. – С. 95-98. (0,23 п.л.)

5. Kosenkova, O. V. El papel de los géneros artísticos y de divulgación científica en la percepción de situaciones difíciles de la vida en adultos / O. V. Kosenkova // La investigación moderna hacia una nueva revolución científica: Colección temática de artículos de la Conferencia Científica Internacional Extranjera, Habana, 28 ноября 2024 года. – Habana: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦПРАЗВИТИЕ», 2024. – Р. 80-84. (0,3 п.л.)

6. Косенкова, О. В. Психология чтения в современном контексте / О. В. Косенкова // Омские научные чтения: материалы VI Всероссийской научной конференции, Омск, 01–28 февраля 2024 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2024. – С. 160-164. (0,29 п.л.)

7. Косенкова, О. В. Портрет современного читателя в контексте психологии чтения / О. В. Косенкова // Омские научные чтения : материалы VII Всероссийской научной конференции: в 2 ч., Омск, 30 января – 28 февраля 2025 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2025. – С. 61-65. (0,29 п.л.)

8. Косенкова, О. В. Библиотерапия как основа коррекционно-развивающей программы для подростков с тяжелыми нарушениями речи / О. В. Косенкова // Перспективные исследования: теория и практика: Сборник статей международной научной конференции, Калининград, 14 октября 2025 года. – Санкт-Петербург: ООО «Международный институт перспективных исследований им. Ломоносова», 2025. – С. 44-48. (0,29 п.л.)

9. Косенкова, О. В. Психология чтения и библиотерапия в эпоху цифрового поколения / О. В. Косенкова // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: Материалы XIV городской научной практической конференции. 8 декабря 2025 года. – СПб.: Медиапапир, 2026. – С. 54-58. (0,23 п.л.)