

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена»

На правах рукописи

Косенкова Олеся Викторовна

**Чтение художественной и научно-популярной литературы
как способ преодоления трудной жизненной ситуации**

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Специальность: 5.3.1. Общая психология, психология личности,
история психологии

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор Коржова Е. Ю.

Санкт-Петербург

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛОССАРИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИИ ЧТЕНИЯ КАК СПОСОБА ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ...	17
1.1. Генезис и исторические предпосылки формирования психологии чтения.....	17
1.2. Психологическая характеристика трудной жизненной ситуации в современном социокультурном контексте.....	30
1.3. Психологические механизмы читательской деятельности как ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией.....	42
1.4. Психологические особенности воздействия различных литературных жанров на восприятие и преодоление трудных жизненных ситуаций.....	55
Выводы по главе 1.....	67
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	70
2.1. Этапы исследования.....	70
2.2. Методологические основы построения эмпирического исследования, описание методик исследования.....	71
2.3. Описание психодиагностического инструментария.....	75
2.4. Обоснование и описание выборки исследования.....	82
2.5. Математико-статистические методы обработки данных.....	86
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ЧТЕНИЯ КАК СПОСОБА ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ.....	88
3.1. Анализ социально-демографических и читательских характеристик выборки (портрет современного читателя).....	88
3.2. Сравнительный анализ показателей трудных жизненных ситуаций, личностных особенностей и читательских практик в выделенных группах...	99
3.3. Взаимосвязи между личностными факторами (биографическая рефлексия, копинг-стратегии, отношение к ситуации), жанровыми предпочтениями и	

использованием чтения как стратегии преодоления.....	111
3.4. Факторная структура личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики.....	124
ВЫВОДЫ.....	133
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	140
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	144
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	159

ГЛОССАРИЙ

1. Чтение (в психологии) – сложный психофизиологический процесс декодирования и осмысления письменного текста. В его основе лежит единство зрительного восприятия, речедвигательных и речеслуховых операций, которые и обеспечивают понимание написанного.

2. Читатель (в психологии) – это субъект читательской деятельности, активный участник процесса чтения. Функции читателя – воспринимать текст и интерпретировать его в соотношении с личным опытом, с последующим эмоциональным переживанием прочитанного.

3. Портрет читателя – социально-психологическая модель целевой аудитории читателей, включенных в активную читательскую деятельность, включающая демографические данные, читательские предпочтения, мотивы, уровень читательской культуры и компетентности, психологические особенности, влияющие на восприятие текста.

4. Чтение как инструмент изучения личности – метод исследования личностных особенностей, ценностей, копинг-стратегий и актуального психологического состояния человека через анализ его литературных предпочтений, интерпретаций текстов и особенностей читательского поведения.

5. Метод (в исследовании) – основной способ сбора, обработки или анализа данных, направленный на достижение цели научного исследования (например, метод анкетирования, метод тестирования, метод биографической рефлексии).

6. Способ (преодоления ТЖС) – конкретный прием или совокупность приемов, образ действий личности, направленный на разрешение трудной жизненной ситуации; в контексте диссертации – чтение выступает как способ преодоления.

7. Библиотерапия – метод психологического воздействия на человека через чтение специально подобранной литературы с целью

коррекции состояния, личностного роста и преодоления трудных жизненных ситуаций.

8. Психология чтения – междисциплинарная отрасль психологической науки, изучающая психологические закономерности, механизмы, процессы восприятия, понимания, интерпретации и усвоения текстовой информации субъектом читательской деятельности (читателем), как способа социализации, развития личности и ее взаимодействия с текстом.

9. Трудная жизненная ситуация (ТЖС в психологии) – всякая жизненная ситуация, объективно или субъективно нарушающая повседневную жизнедеятельность (жизненный уклад) человека (личности), которую он может преодолеть или не преодолеть самостоятельно, способствующая дезадаптации в окружающей среде и не способствующая социализации.

10. Читательская деятельность – вид речевой деятельности, проявляющийся в устойчивой потребности в чтении и активности по восприятию, осмыслению и интерпретации текста. Выступает и как результат, и как условие формирования личности.

11. Копинг-стратегии – способы совладения со стрессом, внутренними конфликтами, носят осознанный или автоматический поведенческий характер и служат способом для разрешения трудных жизненных ситуаций.

12. Биографическая рефлексия – осознанный самоанализ личности, ее индивидуальной жизни и жизненного пути, включающий переосмысление прошлого опыта, событий, принятых решений, направленный на понимание связей между событиями и их влияния на формирование целостной личности.

13. Клиповое мышление – когнитивно-стилевая особенность восприятия информации, характеризующаяся фрагментарностью, поверхностностью, быстрым переключением между разрозненными смысловыми блоками, предпочтением визуальных образов перед текстовыми, что создает трудности для глубокого чтения.

14. Библиопсихология – научное направление, исследующее психологическую сторону взаимодействия в модели «автор – книга – читатель».

15. Ситуационный подход – научный метод (концепция), предполагающий в своей основе анализ взаимодействия личности и текущей ситуации, а также поведения, переживаний и копинг-стратегий личности в контексте конкретных жизненных обстоятельств.

16. Личностно-центрированный подход (в психологии чтения) – центральный субъект подхода – читатель – его психологические особенности, мотивы, интересы и жизненный опыт, совокупность которых определяет общее восприятие и отношение к тексту.

17. Текст-центрированный подход (в психологии чтения) – в центре подхода находится сам текст: его структура, жанр, содержание и то потенциальное воздействие, которое он в себе несет.

18. Эмоциональная поддержка (функция чтения) – форма психологической помощи, способствующая вызвать сопереживание, катарсис, чувство понимания и общности при работе с литературным произведением (текстом), с последующим оказанием ободряющего и поддерживающего воздействия на читателя в трудной ситуации.

19. Смысловое чтение – вид чтения, направленный на точное и полное понимание смысловой, информационной, идейной составляющей замысла автора, через критический анализ и интерпретацию текста с последующим извлечением лично значимых смыслов, выходящий за рамки технического воспроизведения текста.

20. Читательская мотивация – система внутренних (познавательных, эмоциональных, гедонистических) и внешних (социальных, профессиональных) побуждений, определяющих обращение человека к чтению и характер читательской деятельности.

21. Адаптация – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и

предохранения рецепторов от излишней перегрузки. Выступает как процесс активного приспособления личности к изменяющимся условиям среды.

22. Психоэмоциональное состояние – комплекс переживаемых человеком эмоций и чувств, а также общий уровень психического напряжения, тревоги и благополучия, на который может оказывать влияние чтение.

23. Когнитивное вовлечение – мера интеллектуальных усилий читателя, степень его концентрации и погруженности в суть повествования, в анализ сюжета и мотивов героев.

24. Диагностическая функция (библиотерапии) – выявление актуальных проблем, внутриличностных конфликтов, ценностей, копинг-стратегий и личностных особенностей читателя через анализ его литературных предпочтений, интерпретаций текстов и спонтанных реакций на материал.

25. Фасилитативная функция (библиотерапии) – создание благоприятных условий для личностного роста, самораскрытия, инсайтов и нахождения внутренних ресурсов через работу с подобранным литературным материалом и его последующее обсуждение.

26. Коммуникативная функция (чтения) – опосредованное установление диалога между сознанием читателя и сознанием автора, а также фасилитация (облегчение) живого общения между людьми (например, в библиотерапевтической группе) на основе прочитанного.

27. Моделирующая функция (чтения) – представление в литературном произведении различных моделей поведения, стратегий решения проблем, сценариев преодоления кризисов и развития событий, которые читатель может апробировать, осмыслить и потенциально использовать в своей жизни.

28. Читательская самостоятельность – сформированная способность личности к самостоятельному, осознанному выбору литературы, ее глубокому осмыслению, критической оценке и интеграции прочитанного в свой жизненный опыт без прямого внешнего побуждения.

ВВЕДЕНИЕ

Все изменения, происходящие в обществе XXI века, носят значимый характер в жизнедеятельности человека и восприятии окружающей действительности. Из-за постоянно меняющихся условий жизни и невозможности быстрой адаптации к ним человек находится в состоянии стресса и даже самые незначительные изменения могут приводить к возникновению сложных жизненных ситуаций, для решения которых человеку требуется помощь. В понимании такой потребности и заключается актуальность заявленной проблематики данной работы.

Направление психологии чтения на сегодняшний день развито достаточно слабо, но элементы данного метода используются как в индивидуальной, так и в групповой работе психологами, педагогами, психотерапевтами и другими смежными специалистами, не только с детьми и подростками, но и со взрослыми. Несмотря на это, психология чтения на сегодняшний день является недостаточно разработанной областью. Одной из значимых задач этого направления может выступать анализ возможностей чтения как доступного ресурса в осмыслении жизненных ситуаций. Более того, сам вопрос чтения в связи с появлением клипового мышления, изменениями условий жизнедеятельности, расширением круга интересов стоит достаточно остро в современном обществе, придавая новый, свежий взгляд на реализацию потребностей и развитие базовых навыков человека, тем самым «оживляя» направление библиотерапии и расширяя его сферу действия.

В условиях цифровизации и фрагментации внимания чтение выступает не только культурной практикой, но и механизмом произвольной регуляции восприятия и осмысленного удержания информации, позволяющим противостоять поверхностному «сканированию» содержания. Это актуализирует обращение к психологическим исследованиям восприятия как основы работы с текстом (Величковский Б. М., 1973; Зинченко В. П., 1995; Лурия А. Р., 1973).

Также в условиях цифровизации и клипового мышления психология чтения приобретает новое значение как ресурс произвольной регуляции и углубленной переработки информации (Косенкова О. В., 2023)

Чтение может рассматриваться как определенная форма деятельности, которая направлена на психологическое воздействие на человека с помощью чтения и обсуждения книг, статей и других печатных источников, которые подбираются под заявленную проблематику или запрос клиента. Чаще всего данный метод работы выступает в качестве дополнительной интервенции наряду с традиционными методами воздействия на психику человека. Основные задачи данного метода – это коррекция, развитие, формирование и поддержание оптимального психологического состояния человека. Собственно, из-за его вторичной, вспомогательной функции данный метод является не столь распространенным в практической работе и имеет достаточно неразвитую, находящуюся в стадии разработки методологическую составляющую.

Основное преимущество метода перед другими методами психологического воздействия заключается в том, что он интегрирует множество психотехнических приемов в единый контекст. Особое место занимают метафоры, которые позволяют расширить границы самосознания, а также затрагивают определенные слои подсознательного (Попова М. А., 2022).

Чтение для удовольствия способствует повышению удовлетворенности жизнью и психологического благополучия, что особенно значимо в период личностных кризисов (Мак Н. W., Fancourt D., 2020). На первый взгляд, складывается впечатление, что данный метод будет успешно работать только с людьми, которые любят читать и не готовы тратить время на работу с психологом; но на самом деле это заблуждение. Основоположник метода библиотерапии в России Н. А. Рубакин в своем труде «Среди книг» писал о том, что с помощью правильно подобранных художественных текстов можно изменять психоэмоциональное состояние людей, что в свою очередь говорит о том, что данный метод подходит для работы с людьми, у которых возникают

сложности в той или иной сфере, то есть трудные жизненные ситуации (Рубакин Н. А., 1906).

Исследования личности в трудных жизненных ситуациях осуществляются по разным направлениям, так как количество стрессовых факторов растет, оказывая влияние на изменения в жизни и деятельности человека, и, как следствие, на его личность. В результате возникает потребность в поисках новых способов адаптации и проживания трудных жизненных ситуаций. В связи с этим у человека активизируется не только ряд психических функций для их решения, но и формируются новые способы адаптации и социализации, другими словами, конструктивные способы преодоления стресса. А результатом решения трудных жизненных ситуаций является психическое и физическое здоровье человека, как важные составляющие успешной жизнедеятельности человека.

Психология чтения как способ работы с трудными жизненными ситуациями использует, главным образом, литературные средства, которые в соединении с дидактически-воспитательным аппаратом педагогической терапии могут дать позитивные результаты в работе со взрослыми, которые вытекают, в первую очередь, из восприятия окружающей действительности каждым отдельным человеком, развития рефлексии и осознанности. Она является также формой психической поддержки, так как помогает совершенствовать процесс обучения чтению и письму, и выстраивать здоровую коммуникацию. М. А. Попова отмечает, что главной целью библиотерапии является улучшение психоэмоционального состояния человека (Осипова А. А., 2002), что в свою очередь наглядно сочетает эту цель с задачами, которые поставлены перед нами в будущем исследовании психологии чтения и ее влияния на решение трудных жизненных ситуаций.

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 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) Чтение художественной и научно-популярной литературы 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 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.

Выделенный самореализационный фактор может быть интерпретирован как отражение нарративной переработки жизненного опыта, в рамках которой личность конструирует целостную историю собственной жизни (McAdams D. P., 2001).

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.

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

Теоретико-методологические основания исследования:

1) Психология чтения (Рубакин Н. А., Кабачек О. Л., Дрешер Ю. Н., Шваненфлюгель П. Дж., Мелентьева Ю. П., Мосунова Л. А., Левидов А. М.) – для анализа роли чтения в когнитивных и эмоциональных процессах.

2) Психология отношений личности (Лазурский А. Ф., Мясищев В. Н.) – для изучения связи между читательскими предпочтениями и личностными отношениями.

3) Субъектный подход в психологии жизненного пути (Ананьев Б. Г., Рубинштейн С. Л., Абульханова К. А., Коржова Е. Ю.) – для исследования роли чтения в контексте жизненных стратегий.

4) Ситуационный подход в трудных жизненных ситуациях (Лоуренс П., Лорш Дж., Розенцвейг Д., Левин К., Фолкман С., Анцыферова Л. И., Коржова Е. Ю.) – для анализа чтения в контексте трудной ситуации.

Методы исследования.

С целью решения поставленных задач был использован комплекс

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 (ρ 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).

Выборка 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.

Этапы исследования:

- 1) Теоретический – определение проблемы, анализ литературы, формулирование гипотез.
- 2) Эмпирический – разработка и проведение исследования, сбор данных.
- 3) Аналитический – обработка данных, интерпретация результатов, формулирование выводов.

Научная новизна исследования.

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 и эмпирически обоснована компенсаторная роль чтения как внешнего ресурса при недостаточно развитой внутренней рефлексии (низком уровне биографической рефлексии), а также показана автономность конструкта биографической рефлексии от читательских практик и стратегий 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.

Обоснованность и достоверность результатов.

Обоснованность и достоверность полученных результатов 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.

Апробация результатов исследования.

Основные положения и результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на заседаниях кафедры общей и социальной психологии Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена (2023–2025); были представлены на XIII научно-практической конференции «Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении» (Санкт-Петербург, 2023); на VI Всероссийской научной конференции «Омские научные чтения» (Омск, 2024); на VII Всероссийской научной конференции «Омские научные чтения» (Омск, 2025); на Герценовских чтениях (Санкт-Петербург, 2024, 2025). По теме исследования опубликовано 9 печатных работ, в том числе 3 статьи в журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций.

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 наименований, из них 40 на иностранном языке.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИИ ЧТЕНИЯ КАК СПОСОБА ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1.1 Генезис и исторические предпосылки формирования психологии чтения

Начиная рассмотрение вопроса влияния чтения на преодоление трудной жизненной ситуации, необходимо обратиться к истокам появления и развития данного направления, так как это дает возможность сформировать общее понимание основных целей, задач, возможностей, ограничений данного направления и его состояние на сегодняшний день, собирая основную проблематику в одно целое в ее историческом контексте.

Использование книги как в научных, так и в лечебных целях имеет давнюю историю. Но стоит отметить, что любое направление всегда будет рассматриваться в контексте других наук и направлений. Так и история становления психологии чтения будет рассматриваться через философию, медицину, социологию, литературоведение, книговедение, развитие речи, нейрофизиологию, кибернетику и другие смежные науки.

Исторический путь психологии чтения от античности до современности отражает эволюцию понимания текста как средства воздействия на психику и инструмента личностного развития (Косенкова О. В., 2023).

Исходя из этого, историю становления и развития психологии чтения можно условно разделить на три основных блока:

1) Предпосылки появления направления психологии чтения – период, когда нет четко выделенной терминологии, нет узких направлений и работ в психологии чтения. Чтение, автор, книги и другие аспекты рассматриваются в рамках других наук, что в свою очередь требует синтезирования и компилирования информации.

2) Формирование психологии чтения как самостоятельного направления в психологии и в смежных науках – в этот период идет обособление психологии как отдельной науки, происходит становление термина «библиопсихология», или «книготерапия», появление первых попыток структурировать и наполнить общее направление психологии чтения.

3) Современные представления о психологии чтения – период последнего десятилетия.

Такое разделение на блоки позволяет рассмотреть вопрос истории развития с четкими границами перехода или, как чаще любят называть этот феномен, – «научная революция», что позволяет отследить переход к новому знанию, а также увидеть, как появляется и устанавливается четкая методология направления. Стоит отметить, что анализ ряда источников не дает полного описания исторического контекста данного вопроса, так как он является достаточно объемным. Данная часть работы выступает попыткой рассмотреть вопрос становления психологии чтения в историческом контексте, затронув основные моменты развития этого вопроса.

Переходя к рассмотрению первых предпосылок появления психологии чтения, можно отметить 1300 г. до н.э., когда над входом в книгохранилище Рамсеса II, близ Фив, было высечено: «Аптека для души». Греческие легенды, пьесы и поэмы вызывали чувство радости, жалости, страха и т.д., оказывая тем самым лечебное воздействие на человека. Древние греки ассоциировали понятие «книга» с понятием «душевное здоровье» и считали библиотеки «лекарством для души» (Оганесян Н. Т., 2002).

Все предпосылки появления психологии чтения носили опосредованный характер. Например, есть упоминания об Эразме Роттердамском, который лечил нарывы на лице чтением смешных книг. Но в большинстве материалов, посвященных этой теме, исторический возраст библиотерапии подчеркивается ссылкой на сказки «1001 ночь» (Дрешер Ю. Н., 2021).

Стоит отметить, что в период античности, средневековья, нового времени идет развитие таких наук как философия, математика, физика,

астрономия, медицина, что вносит свой, специфический вклад в развитие психологии чтения.

Так, например, Авиценна – ученый, философ, врач – в труде «Канон врачебной науки» писал «о трех средствах в руках врача», и первым из них было слово (Абу Али ибн Сина (Авиценна), 1993).

Пифагор, крупный ученый – математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, стихи для лечения ряда заболеваний.

Римский врач Соранус в I в. н.э. назначал одним пациентам, страдавшим маниями, чтение трагедий, а другим, находящимся в депрессии, – комедий.

В IV–VI вв. н. э. психология чтения рассматривается в рамках проблематики письменности и работы с текстами.

Переход от одного периода к другому также сопровождался развитием церковного дела, в котором также появляются предпосылки работы со Священным Писанием, различными книгами, «церковным словом». Библиотерапия находилась под крылом церкви вплоть до эпохи Возрождения.

Обособленного термина «библиопсихология» и тем более «психология чтения» еще нет. Если обращаться к анализу работы В. А. Шкуратова, он хорошо и кратко излагает историю развития письменности и чтения: «Очень важные нововведения в книжном деле происходят в последние века античности. Христианские авторы ради удобства цитирования Библии вводят нумерацию страниц и абзацев. Появляется оглавление. Вводится пунктуация, разделение на главы. В раннем средневековье ради удобства не очень сведущих в латыни монахов между словами в предложении стали оставлять пропуски» (Домбровская И. С., 2017, с. 92).

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, в период античности, средневековья, нового времени можно выделить следующие предпосылки развития психологии чтения:

1) Понятия «психология чтения» как самостоятельного направления еще не существует.

2) Чтение, письменность существуют как привилегированные виды деятельности.

3) Книги выступают как источники сохранения знания и развития определенных наук.

Формирование психологии чтения как самостоятельного направления в психологии и в смежных науках активно начинает развиваться на Западе в конце XIX в., а в России в начале XX в.

Изначально возникновение психологии чтения стоит соотнести с появлением самой психологии как самостоятельной науки в 1897 году, когда Вильгельм Вундт в Лейпциге открывает первую в мире психологическую лабораторию, начиная исследовать сознание, которое лежит в основе психических функций человека. Таким образом, имея на руках уже оформившуюся науку, у ученых появляется возможность развивать в его рамках более частные направления.

Исторически становление психологии как самостоятельной науки связано с развитием экспериментальных исследований психических процессов и попытками объяснить их физиологические основания. В этом контексте работы В. Вундта стали важным этапом формирования научной психологии, задав программу систематического изучения психики (Wundt W., 1874).

В западноевропейском направлении можно выделить следующие точки развития психологии чтения.

В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду.

Термин «библиотерапия» ввел в 1916 году американский исследователь С. Крозерс (Бодалев А. А., 1988).

С начала XIX в. лечебное чтение получило распространение в Америке. 1802–1810 гг. Бенджамин Раш стал первым американцем, который рекомендовал чтение для лечения больных и душевнобольных.

Систематические исследования в области библиотерапии стали проводиться еще в XIX столетии. Родоначальником библиотерапии как науки стал шведский невропатолог Яроб Билстрем. В 1916 г. съезд Американской ассоциации больничных библиотек обсудил «технику выполнения заказов пациентов, которым нужна помощь в понимании их проблем» и назвал ее «библиотерапией». С этого времени появляются публикации как теоретического, так и практического характера. В нескольких странах прошли конференции и симпозиумы по библиотерапии, созданы ассоциации библиотерапевтов. На многих медицинских конференциях библиотерапия освещается как важная часть традиционной медицины.

Таким образом, уже на этом этапе можно определить особое влияние медицины на становление психологии чтения.

Появление психологии чтения в России связано с такими именами как Н. А. Рубакин («библиопсихология»), М. З. Вельковский («либropsychопедия»), В. Я. Мудров, С. С. Корсаков, В. М. Бехтерев («либropsychотерапия»), А. А. Гайворовский, А. Ф. Лазурский и другие. Данное направление не пользуется особой популярностью, но появляются первые попытки применить работу с книгой и личностью читателя в медицинских целях.

Первые шаги в практическом применении библиотерапии в СССР сделаны в 1927 г. М. З. Вельковским – врачом психоневрологического института в г. Харькове, который открыл в санатории «Березовские воды» первый кабинет по библиотерапии. Советские медики, используя метод библиотерапии, опирались на идеи замечательных русских врачей прошлого. Известный терапевт начала XIX века В. Я. Мудров писал: «Главнейшее же состоит в удалении больного от забот домашних и печалей житейских, кои сами по себе суть болезни» (Цит. по: Санинский В. И., 2014).

В статьях журнала «Курортное дело» за 1928 год отмечалось положительное воздействие юмористических книг, мемуарной литературы на отдыхающих. Активно использовалась библиотерапия в медицинских

библиотеках. Врачи видели свою конкретную задачу «лечения книгой» в том, чтобы подобрать литературу в соответствии с диагнозом, и лечебный эффект базировался на узнавании пациентом своей проблемы, отраженной в художественном произведении, в советах следовать этим примерам, образцам выхода из подобной «ситуации». Считалось, что чем более похожа ситуация, описанная в книге, или герой на характер пациента, тем сильнее терапевтический эффект от книги.

Во время Великой Отечественной войны патриотические книги имели большое значение для реабилитации тяжелораненых солдат и их скорейшего выздоровления. (Суховцева О. А., 2006).

Библиотерапия начинает относиться к циклу общественных наук, в то же время она находится на стыке библиотековедения и медицины, являясь составной частью психотерапии. Она берет знания из таких наук, как книговедение, библиотековедение, литературоведение, педагогика, психология, медицина. Подчеркивается возможность воздействия психическими средствами на все без исключения внутренние органы и соматические процессы, протекающие в организме.

Таким образом, следует отметить, что и в России, и за рубежом широкое развитие получила клиническая библиотерапия. Наряду с термином «библиотерапия» на сегодняшний день используется термин «книготерапия», который также будет использоваться в данной работе. Оба термина тождественны.

Книготерапия оказывает специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Как писал В. Н. Мясичев, «методика библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии, психотерапии, психокоррекции» (Цит. по: Балашова Е. В., 2006, с. 69-71).

Основоположником библиотерапии в России был Н. А. Рубакин, именно он вводит понятие библиотерапии, определяет основные задачи, методы

работы, структуру направления. «Библиологической психологией, или, короче, библиопсихологией, мы называем психологию книжного дела в процессе эволюции и диссолюции, то есть развития и упадка, в связи с условиями окружающей социальной среды – места и времени» (Рубакин Н. А., 1977).

Существенный вклад в развитие отечественной психологии чтения внес А. М. Левидов, чья монография «Автор – образ – читатель» (1977) представляет собой оригинальное исследование механизмов эстетического воздействия художественного произведения и его восприятия читателем.

В отличие от библиопсихологии Н. А. Рубакина, акцентировавшей социальную обусловленность чтения, А. М. Левидов сосредоточился на раскрытии внутренней структуры взаимодействия в триаде «автор – созданный им художественный образ – читатель», подчеркивая активную роль последнего в процессе смыслообразования. Его работа, получившая высокую оценку Д.С. Лихачева как «крупное явление культуры», учит творческому чтению и глубокому постижению образного богатства литературы, что напрямую соотносится с задачами настоящего исследования, рассматривающего чтение как ресурс личностного развития и совладания с трудными жизненными ситуациями (Левидов А. М., 1977)

Самостоятельно термин «психология чтения» обосновался уже в 70–х годах XX в. В 70–90-х гг. чтение изучалось как сложное, многоаспектное явление; появилось понятие «читательская деятельность»; чтение было определено как вид деятельности с выделением у него основных фаз (предфаза, операциональная фаза, постфаза) (Мелентьева Ю. П., 2021, Manguel A. A., 1996). Термин все чаще входит в обиход в научной среде и полностью отождествляется с «библиотерапией» и «книготерапией». Становление психологии чтения идет как в России, так и в западноевропейских странах, где известным научным трудом, который в последующем не потерял своей актуальности, был труд Алана Кеннеди «Психология чтения» 1984 года (Kennedy A., 1984)

В этот период к уже развивающимся наукам добавляются еще

психология, социология, литературоведение, филология, кибернетика, психофизиология. Именно в этот период ученые-исследователи отмечают влияние на находящееся в активном развитии книжное дело экономической, политической, социальной, культурной составляющих общества.

Таким образом, в период формирования психологии чтения как самостоятельного направления можно выделить следующие особенности его развития:

1) Психология чтения выделяется, как самостоятельное направление, пока еще в смежных науках.

2) Появляется терминология, методология, научные исследования в рамках метода.

3) Тесная взаимосвязь с медициной и психофизиологией позволяет направлению занимать более устойчивые позиции среди появляющихся методов работы.

4) В отечественных исследованиях библиотерапию разделяют на клиническую и развивающую.

Современные представления о психологии чтения в первую очередь связаны с началом формирования информационного общества, появлением клипового мышления, падением общей образованности и грамотности, снижением интереса к чтению, чему и посвящены последние исследования в сфере психологии чтения. Духовная составляющая отходит на второй план, что в свою очередь порождает социальную нестабильность, отражаясь на читательской деятельности. О том, что библиопсихология – социальная наука, пишет еще Н. А. Рубакин: «В этом смысле к индивиду, живущему в коллективе, нельзя подойти иначе, как через социальный коллектив. Но и к коллективу нельзя подойти иначе, как через индивида (Рубакин Н. А., 1977, с. 264).

В современном контексте последних десятилетий развитие психологии чтения можно четко проследить в следующих работах таких авторов, как Ю. Н. Дрешер, Л. А. Мосунова, И. С. Домбровская, Л. С. Цветкова,

П. Дж. Шваненфлюгель, Н. Кнапп, Ю. П. Мелентьева, Н. В. Чернова и других.

На сегодняшний день разработан и зафиксирован категориальный аппарат, введены и используются понятия: библиопсихология, библиотерапия, книготерапия, психология чтения (Дрешер Ю. Н., 2007; Казаринова И. Н., 2014; Домбровская Л. С., 2017) и другие.

Современные представления о психологии чтения связаны не только с дополнением и расширением термина «библиопсихология» и ее активным развитием, но и с тем, что общество меняет свою направленность и отношение к книге и книжному делу в целом. Любая книга перестает быть только средством передачи информации, носить политический, религиозный или другой характер, а рассматривается как средство развития человека, его личностных особенностей, способствующих адаптации и социализации в окружающем мире. Книга как источник интеллектуального и духовно – нравственного развития рассматривается в работе А. Х. Курашиновой, Л. Х. Урусовой, утверждающих влияние чтения на развитие высших психических функций. Кроме того, они учитывают влияние духовной и нравственной составляющих современного общества (Курашинова А. Х., 2022).

На сегодняшний день все компоненты психологии чтения рассматриваются в разрезе развития общества и выявления текущих потребностей этого общества, тем самым задавая не только культурологическую направленность, но и расширяя научные сферы, с которыми взаимодействует психология чтения, а также формируя конверсионную связь с этими науками и обществом в целом.

Важно подчеркнуть, что развитие психологии чтения исторически шло не по линии строгой экспериментальной психологии, а в русле гуманитарного знания, ориентированного на анализ смысла, субъективного опыта и личностных изменений. Это определило ее особый статус как области, находящейся на стыке психологии личности, культурно-исторического подхода и нарративных исследований. Уже в ранних работах подчеркивалось, что чтение не сводится к техническому декодированию текста, а представляет

собой процесс личностного соотнесения, в ходе которого читатель интерпретирует текст сквозь призму собственного жизненного опыта (Выготский Л. С., 1999; Бахтин М. М., 1979; Рикер П., 1995).

Применение психологии чтения выходит за рамки клинических наук, носит не только теоретический, но и практический характер. Использование психологии чтения в таких направлениях как возрастная психология, клиническая психология, социальная психология, педагогическая психология, библиотечное дело, литературоведение (А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, Л. С. Цветкова, Т. Фолкнер, Ю. Н. Дрешер и др.).

Так, например, А. В. Себелева в учебном пособии для студентов специальностей «Филологическое образование» и «Журналистика» рассматривает взаимосвязь психологии чтения и социологии (Себелева А. В., 2012). У Т. Фостера, профессора Мичиганского университета, в книге «Искусство чтения» рассматриваются темы взаимодействия читателя и книги, влияния сюжета на личность читателя, с примерами из мировой литературы, а также повествовательные методы и формы. Книга в его работе выступает для человека идеальным средством, помогающим стать «опытным читателем» и получать от литературы еще большее удовольствие. Таким образом, автору удалось тонко отобразить взаимосвязь психологии чтения и литературоведения (Фостер Т., 2012)

Также разработан глоссарий по проблеме чтения, который содержит более 600 дефиниций (Мелентьева Ю. П., 2020).

Обозначены четкие объект и предмет психологии чтения (Дрешер Ю. Н., 2007, Бородина В. А., 1997, 2012).

Одной из важных общепсихологических категорий психологии чтения начинает выступать «личность». В библиотерапии с категорией «личность» связана разработка таких понятий как «личность читателя/пациента», «личность библиотерапевта», «читательское сознание», «читательская самооценка», «читательское поведение», «типология отклоняющегося поведения читателей-клиентов» (Дрешер Ю. Н., Латыпова О. П., 2006).

«Психология и социология чтения» читается как отдельный, образовательный курс в вузах разных стран (России, Белоруссии, Казахстана и других).

Активно собираются и анализируются различные статистические данные о читательских предпочтениях и читательской деятельности, которые доступны как в научной среде для дальнейшего анализа, так и для массового пользователя. Разработана методологическая база для исследования читателя, мотивации чтения и исследования самого процесса чтения и другое. Также в рамках данного направления разработаны и используются эффективные техники работы. Именно популяризация чтения и творчества в последующем в рамках психологии чтения приводит к появлению книг и книжных подборок от специалистов различных сфер. Такие подборки имеют рекомендательный, образовательный и развивающий характер, а также выступают материалом для исследования читателя и его книжных предпочтений. Так, например, в книге Питера Бокселла «1001 книга, которые ты должен прочитать до того, как умрешь» представлена подборка книг от 1800 года выпуска до современности (Voxall P, 2008). Автор рекомендует ознакомиться с ней каждому читателю. На популярном книжном портале Livelib подобных подборок от пользователей сайта уже более 326 000. А книга британских библиотерапевтов Эллы Берту и Сьюзен Элдеркин «Книга как лекарство – скорая литературная помощь от А до Я», не только включила подборку художественной литературы для взрослых, но и разделила книги на группы в зависимости от недуга, с которым обращается к чтению человек (Berthoud E., Elderkin S., 2017).

Активно собираются и анализируются различные статистические данные о читательских предпочтениях и читательской деятельности, которые доступны как в научной среде для дальнейшего анализа, так и для массового пользователя. Разработана методологическая база для исследования читателя, мотивации чтения и исследования самого процесса чтения и другое. Также в рамках данного направления разработаны и используются эффективные техники работы.

На сегодняшний день проблематика психологии чтения в разных аспектах рассматривается в работах российских и зарубежных психологов, психотерапевтов, психофизиологов, врачей и других специалистов (более 49140400 запросов на сайтах <https://elibrary.ru/>, <https://onlinelibrary.wiley.com>, search.ebscohost.com, обращение на 09.01.2024).

Исследования влияния чтения на психологическое здоровье продолжают учеными во всем мире. Изучая процесс чтения, нельзя было обойти вниманием исследования, которые акцентированы на том, как читать книги и какое влияние они оказывают на жизнь и психологическое благополучие человека. Первопроходцем в этом вопросе был С. И. Поварнин, он в своем труде задает тенденцию на «правильное» отношение к книге как источнику знаний и движущей силе развития (Поварнин С. И., 2023). А Джеймсу Карни и Коулу Робертсону удалось собрать пять исследований в сфере чтения и подвести их к четкой эмпирической базе, что позволяет психологии чтения укреплять свои позиции в научной среде (Carney J., Robertson C., 2022).

Стоит отметить, что за последние десятилетия достаточно глубоко проанализирован сам процесс чтения как в психологическом, так и в психофизиологическом плане, что также способствует более активному развитию психологии чтения (Леонтьев А. Н., 1975, Рубинштейн С. Л., 2003, Мосунова Л. А., 2013).

Рассмотрение процесса влияния психологических факторов на процессы чтения способствует развитию направления за пределами только медицинской психологии и обращается к истокам изучения вопроса – общей психологии. В современных работах (см., напр.: Habibian M., Roslan S., Idri K., Othman J., 2015) такой пул факторов описан достаточно четко и дает указание на возможность эмпирических исследований, что, в свою очередь, расширяет и укрепляет направление психологии чтения среди наук

Историческое развитие психологии чтения демонстрирует постепенный переход от представлений о книге как внешнем лечебном средстве к

пониманию чтения как сложного психологического процесса, опосредующего личностные изменения. В этом контексте чтение может рассматриваться не только как вспомогательная психотерапевтическая техника, но и как самостоятельная форма смыслообразующей активности личности, актуализирующей внутренние ресурсы человека в условиях жизненных трудностей (Рубакин Н. А., 1977; Мелентьева Ю. П., 2015; Дрешер Ю. Н., 2021).

Жизненная перспектива личности формируется в том числе через чтение и осмысление культурного опыта, что подчеркивает его значение в профессиональном и личностном самоопределении (Головаха Е. И., 1988).

Таким образом, подводя итоги развития психологии чтения на сегодняшний день, можно сделать следующие выводы:

1) Психология чтения остается междисциплинарным направлением, но взаимодействие с другими науками позволяет рассматривать данное направление не только с клинической точки зрения, но и с гуманитарной.

2) Психология чтения рассматривается и как основное, и как вспомогательное направление в работе разных специалистов.

3) Исследование процесса чтения доказывает, что этот процесс затрагивает больше всего областей мозга, что в свою очередь делает этот процесс уникальным, по сравнению с другими смежными процессами.

4) В психологии чтения можно выделить проблематику использования психокоррекционного и психотерапевтического потенциала чтения, через анализ книг и другой печатной продукции с упором на психологическую составляющую.

5) Процесс чтения является сложным, многоступенчатым процессом, который требует отдельного внимания при изучении и исследовании психологии чтения, так как является неотъемлемой его частью.

6) Психология чтения на сегодняшний день, является активно развивающимся направлением.

В заключение хотелось бы отметить, что рассмотрение вопроса

становления направления в историческом контексте куда более объемный вопрос, и его можно и нужно продолжать изучать в контексте более частных данных. Представленный выше материал хорошо отображает историю становления и развития психологии чтения в историческом континууме.

В настоящее время психология чтения переживает период осмысления своего предмета, метода, целей в связи с активным развитием науки. Уже существующие на сегодняшний день методологические подходы, парадигмы еще не до конца осознаны практиками и теоретиками, но достаточно активно начинают применяться в практике в том или ином виде и расширяют сферы своего применения.

1.2 Психологическая характеристика трудной жизненной ситуации в современном социокультурном контексте

На сегодняшний день, в век технологических инноваций, в век глобальных изменений сложно найти взрослого человека, который не сталкивался бы в процессе своей жизни с трудностями, или с такими ситуациями, которые принято называть трудными жизненными ситуациями. Но сама трудная жизненная ситуация складывается из ряда составляющих, которые необходимо рассмотреть, чтобы понять ее роль в жизни человека.

Рассматривая категорию жизненных ситуаций в разрезе психологических наук, мы непосредственно прибегаем к понятию «ситуация», которая в свою очередь выступает в качестве некоего «проявителя» внутренних детерминант человеческого бытия. Рассмотрение человека с точки зрения ситуационных и психологических переменных позволяет исследовать его более многомерно с учетом психологических, социальных, политических, экономических и других важных детерминирующих направлений жизни человека. Таким образом, появляется возможность категорировать ситуации и рассмотреть жизнь человека в разрезе последнего десятилетия с учетом всех этих ситуаций, в которых он оказывался и которые имели значение в его

меняющейся картине мира.

Отделить ситуацию от человека мы не можем, так как это взаимоисключающие компоненты бытия в целом. Рассмотрим личность и ситуацию с точки зрения ситуативного и личностного подходов.

Рассмотрением личности в разрезе ситуационного подхода занимались такие отечественные и зарубежные исследователи: Д. Магнуссон (1981); А. В. Филиппов, С. В. Ковалев (1986); Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова (1998), Р. Лазарус (1984), К. Левин (1935), Л. И. Анцыферова (1981) и другие.

На сегодняшний день психология жизненных ситуаций не только актуальное и востребованное направление, в работах Е. Ю. Коржовой (2015), Л. Ф. Бурлачука и Е. Ю. Коржовой (1998) Е. В. Битюцкой (2011), А. Н. Фоминовой (2012), J. F. Rauthmann (2015), G. S. Blum, J. F. Rauthmann, R. G. Lischetzke, M. Schmitt (2018) и других мы можем видеть, как оно развивается и вносит свой вклад в понимание развития и становления личности на ее жизненном пути.

Разнообразие толкований понятия ситуации в немалой степени способствуют особенности человеческого восприятия. Восприятие человека происходит в сложных конструктах типа «человек в ситуации», поэтому общение достаточно эффективно без учета отдельных личностных черт собеседника. Однако, характеризуя другого, обычно прибегают к личностным чертам. Известная фундаментальная ошибка атрибуции (предубеждение соответствия) заключается в склонности человека объяснять поступки других их чертами, тогда как свои – ситуацией (Коржова Е. Ю., 2016).

Жизненная ситуация может быть понята в качестве фрагмента среды как внешних объективных обстоятельств жизнедеятельности, с которыми происходит непосредственный контакт человека. Социальной жизненной ситуацией является в том смысле, что человек, бесспорно, социальное существо, в индивидуальном бытии которого неизбежно осуществляется учет бытия других людей. Тем не менее, в понятии «жизненная ситуация» акцент ставится на личной, «индивидуальной» жизни. Таким образом, жизненная

ситуация – это ситуация личной жизни. (Коржова Е. Ю., 2016).

Таким образом, мы можем видеть, что жизненная ситуация неотделима от среды, от человека и продуктов его жизнедеятельности. Ситуация формирует человека, также, как и человек формирует ситуацию.

В современной психологии ключевым становится понимание трудной жизненной ситуации не как совокупности объективных обстоятельств, а как субъективно переживаемого события, нарушающего привычную систему смыслов и требующего их перестройки. В этом смысле трудная жизненная ситуация (ТЖС) представляет собой не только источник стресса, но и точку потенциального личностного развития, поскольку именно в условиях утраты прежних опор активизируются процессы рефлексии, переоценки ценностей и поиска новых способов совладания (Анцыферова Л. И., 1981; Василюк Ф. Е., 1984; Леонтьев Д. А., 1975).

Термин «трудная жизненная ситуация» в употребление вошел не так давно, буквально в начале прошлого века. Термин «трудная жизненная ситуация» (далее ТЖС) синонимичен понятиям «сложная жизненная ситуация», «кризисная жизненная ситуация», но не тождественен понятию «экстремальная жизненная ситуация», «ситуация жизненного риска». Стоит отметить, что ТЖС будет носить больше негативный окрас, чем позитивный, хотя ситуацию как таковую мы рассматриваем в дуальной системе: положительная – отрицательная. Негативный окрас ТЖС подтверждает наличие стрессогенного фактора для человека, на изучение которого в основном были направлены работы предыдущих десятилетий. В работах О. В. Александровой, Т. Л. Крюковой, S. Antunes-Alves, K. Thompson, U. Kramer, M. Drapeau и других четко просматриваются данные исследования.

У современных авторов мы можем увидеть обзоры становления терминологии и методологии ТЖС. Так, работе В. В. Мышко и С. И. Баляева жизненные ситуации – это различные события и обстоятельства, в которых оказывается человек в ходе своей жизнедеятельности. Жизненная ситуация в психологии определяется как такие обстоятельства, в результате наступления

которых потребности и ценности человека приобретают новое качество и субъективный смысл, что, как правило, приводит к заметному изменению его поведения и общих взглядов на жизнь. (Беляева С. И., Мышко В. В., 2023).

Наша задача определить ТЖС и их специфику исходя из последнего десятилетия жизнедеятельности современного человека. Современные трудные жизненные ситуации характеризуются высокой неопределенностью, динамичностью и множественностью стрессоров, что усиливает потребность в ресурсах психологической регуляции (Косенкова О. В., 2024).

За последние десять лет можно отметить следующие важные события всероссийского и мирового значения, которые произошли в стране, и которые повлияли на жизнь россиянина: присоединение Крыма к территории России (2014), обвал курса рубля (2014), семидесятилетие Победы в Великой Отечественной Войне (2015), допинговый скандал (2016), повышение пенсионного возраста (2018), рождение первых генетически модифицированных людей (2018), распространение вируса COVID–19 (2020), специальная военная операция (2022), объявление ВОЗ об окончании пандемии COVID–19 и отмене чрезвычайной ситуации в области здравоохранения (2023). Также здесь не упомянуты события, связанные с катастрофами техногенного и террористического характера и, конечно, события личной жизни каждого человека (смена работы, смерть близкого, сложности со здоровьем и т.п.).

В это же время печатная пресса и бумажные книги переживают кризис, интерес к печатным СМИ падает. Тиражи снижаются, издания массово уходят в интернет. Получает распространение электронных книг-«читалок». Комплекс «Российская книжная палата» вместе с Российской государственной библиотекой опубликовали данные о выпуске книг и брошюр за первый квартал 2024 года. За первые три месяца этого года сократилось количество выпущенных книг и брошюр на 2,9% по сравнению с аналогичным периодом 2023 года, а совокупный тираж снизился на 4,4%. Особенно отчетливо сокращение затронуло книги в обложке – их выпуск снизился на 8,4%, в то

время как количество книг в переплете увеличилось на 6,6%. (РКП, 2024). Об этом речь пойдет ниже, так как наша задача рассмотреть именно влияние чтения на ТЖС.

Определение понятия «трудная жизненная ситуация» впервые было закреплено в статье 3 Федерального закона от 10.12.1995 №195–ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» (утратил силу) (Об основах социального обслуживания населения..., 1995), которое трактуется как «... ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина по причинам инвалидности, неспособности к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом или болезнью, безработицы, сиротства, одиночества, безнадзорности, малообеспеченности, конфликтов и жестокого обращения в семье, нарушения законных прав и интересов, отсутствия определенного места жительства и т.д., которую он не может преодолеть самостоятельно (Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации, 1995, ст. 3)

В настоящее время правовое регулирование социальной помощи осуществляется на основе Федерального закона №422–ФЗ (Об основах социального обслуживания граждан населения в Российской Федерации, 2013), в котором ТЖС определяется как обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия, которые он не может преодолеть самостоятельно.

Таким образом, мы можем видеть, что в законодательной базе данный термин закреплён, что позволяет сделать следующие выводы:

1) Потребность в работе с ТЖС есть, и с каждым годом проблематика становится острее.

2) Закон был зафиксирован почти 25 лет назад, и никакие значимые коррективы в него не вносились, что не соответствует тем изменениям, которые претерпели ТЖС.

В свою очередь, в психологии этот термин не только активно развивался, но и пополнялась и совершенствовалась его методологическая база этого

вопроса. Если обратиться к психологической трактовке трудной жизненной ситуации, то ведущую роль в преодолении трудностей играет личность и ее потенциал, изучению которых отводится отдельная роль.

Жизненная ситуация и критическая ситуация (фрустрирующая, трудная, стрессовая и так далее) имеют разные смысловые оттенки. Всякая критическая ситуация является, бесспорно, жизненной, но не всякая жизненная ситуация является критической. К счастью, в жизни человека есть и позитивно окрашенные ситуации. Если иметь в виду «переломность», «эпохальность» для личности, тогда эти понятия очень близки (особенно если речь идет о жизненном событии как «вехе» в истории развития личности) (Коржова Е. Ю., 2016).

Анализируя понятие ТЖС, мы рассматриваем ее в континууме от отрицательного до положительного полюса, 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 (Косенкова О.В., 2024, Antunes-Alves S etc., 2014).

Трудности ситуации могут быть описаны на двух уровнях: объективном и субъективном. Когнитивное, эмоциональное и поведенческое рассогласования препятствуют достижению цели и могут вызывать отрицательные эмоции, что ведет к внутреннему конфликту, который в свою очередь приводит к возникновению трудной жизненной ситуации.

Таким образом, дополняя термин ТЖС с учетом их психологической составляющей, а также специфики ситуаций последнего десятилетия, можно сказать, что **«трудная жизненная ситуация»** – всякая жизненная ситуация, объективно или субъективно нарушающая повседневную жизнедеятельность (жизненный уклад) человека (личности), которую он может преодолеть или не преодолеть самостоятельно, способствующая дезадаптации в окружающей среде и не способствующая социализации. Спецификой трудных жизненных ситуаций является субъективная и объективная невозможность реализации

жизненного замысла (потенциала личности). Для преодоления трудной жизненной ситуации человеку (личности) требуется эмоциональное и физическое восстановление с последующим изменением (пересмотром) жизненного пути.

Именно это термин будет в последующем пониматься и рассматриваться в качестве трудной жизненной ситуации в данной работе.

Исследователи отмечают, что одна и та же ситуация может оказать различное по степени травматичности влияние на личность в разные периоды ее развития. Данный факт, по мнению Е. Н. Тумановой, позволяет сделать вывод, что на личность влияет не столько сама объективная ситуация, сколько отношение к ней данной личности (Туманова Е. Н., 2002).

Современные как зарубежные, так и отечественные авторы выделяют ряд ключевых характеристик трудных жизненных ситуаций. Из таких характеристик четко выделены следующие:

- наличие опасности или угрозы, которые являются преградой для человека на пути достижения значимых целей или реализации потребностей;

- состояния психического напряжения и фрустрации, которые проявляется на постоянной основе, как реакции человека на возникновение сложностей;

- изменение привычной обстановки и жизненных перспектив, которые подвергаются коренным или значимым изменениям, происходит смена привычного ритма жизни и переход на качественно более напряженный уровень (переезды, материальный ущерб и потери людей в близком окружении, смена деятельности, ухудшение состояния здоровья и тому подобное).

Стоит также дополнить этот список следующими характеристиками:

- при всей прогнозируемости ситуации теряется контроль над ней как следствие появления неопределенности в будущем разрешении сложившейся ситуации;

- уровень стрессогенной ситуации носит интенсивный характер,

стандартные способы адаптации к стрессу не работают, что свидетельствует об отсутствии привычных способов преодоления стресса;

– субъективное отношение к ситуации превалирует над объективным отношением; таким образом, в преодолении трудной ситуации задействованы личностные ресурсы.

Человек как субъект собственной жизни активно использует внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудностей, выступая инициатором преобразования жизненной ситуации (Абульханова К. А., 1999).

Существенным психологическим механизмом, определяющим характер преодоления трудной жизненной ситуации, являются копинг-стратегии. В классической транзакционной модели стресса копинг трактуется как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление требованиями ситуации, оцениваемыми как превышающие ресурсы личности (Лазарус Р., Фолкман С., 1984). Современные исследования подчеркивают, что эффективность совладания определяется не столько выбором конкретной стратегии, сколько ее соответствием субъективному смыслу ситуации и личностным особенностям субъекта (Крюкова Т. Л., 2010; Битюцкая Е. В., 2018).

В современных исследованиях также подчеркивается, что совладающее поведение не может рассматриваться вне контекста субъективного благополучия, особенно в условиях цифровизации жизненного пространства. У представителей цифрового поколения взаимосвязь копинг-стратегий и благополучия приобретает специфические характеристики, опосредованные особенностями онлайн-коммуникации и цифровой среды (Маленова А. Ю. и другие, 2023)

Для операционализации понятия ТЖС и выделения его релевантных типов в рамках данного исследования необходимо обратиться к теоретическим подходам, классифицирующим данные ситуации. В психологической науке не существует единой общепринятой классификации ТЖС, что обусловлено сложностью и многомерностью самого феномена,

однако можно выделить несколько взаимодополняющих оснований.

Согласно подходу К. Муздыбаева, ситуации могут быть классифицированы по их интенсивности, длительности (хронические или кратковременные), степени управляемости (контролируемые или неконтролируемые) и величине потерь или угрозы (Муздыбаев К., 2010). Ф.Е. Василюк, в свою очередь, выделяет четыре типа критических ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт и кризис, каждый из которых характеризуется специфическим состоянием «невозможности» реализации внутренних потребностей жизни (Василюк Ф. Е., 1984). В работах Е. В. Битюцкой развивается представление о трудных жизненных задачах, акцентируется роль субъективного восприятия и оценки ситуации, а также типы ориентаций в них (Битюцкая Е. В., Кунашенко М. И., 2024).

К числу значимых ТЖС, актуальных в современном социальном контексте, относятся ситуации, связанные с ухудшением состояния здоровья, профессиональным стрессом и эмоциональным выгоранием. В частности, показано, что в условиях пандемии COVID–19 существенно изменяются особенности совладающего поведения личности, усиливается роль стрессовых факторов и возрастает нагрузка на адаптационные механизмы и ресурсы личности (Куваева И. О., 2020).

Интеграция этих подходов позволяет составить перечень ТЖС, отражающий как классические, так и современные, социокультурно обусловленные трудности, с которыми сталкивается взрослый человек. В этом контексте особого внимания заслуживают ситуации, связанные с экзистенциальными вызовами. Так, например, **«принудительное участие в военных и других насильственных действиях»** полностью соответствует теоретическим критериям ТЖС: данная ситуация является объективно неконтролируемой для индивида, характеризуется экстремальной интенсивностью стрессового воздействия, несет прямую угрозу жизни и здоровью, а также приводит к глубокому ценностно-смысловому кризису, требуя мобилизации всех адаптационных ресурсов личности.

Кроме того, сегодня все более остро заявляет о себе феномен **эмоционального выгорания, или истощения**. Он вполне правомерно рассматривается как один из самостоятельных типов трудной жизненной ситуации. К рассмотрению понятия экзистенциального кризиса можно подойти по-разному. В классическом понимании эмоциональное выгорание связано с состоянием хронической усталости, которая копится на протяжении длительного времени. Нам же интересно рассмотреть эмоциональное выгорание с точки зрения экзистенциального анализа, то есть когда этот феномен из хронического истощения превращается в глубинный кризис, кризис, который также связан с длительным изматывающим напряжением, который связан с утратой собственной ценности и смыслов и влияющий на общую целостность личности.

Австрийский психотерапевт А. Лэнгле очень точно и образно назвал это состояние «пеплом после фейерверка», имея в виду ту самую трагическую утрату внутреннего огня, утрату живой связи человека с собственными ценностями и смыслами (Langle A., 2003).

В классической модели К. Маслача и С. Джексона синдром эмоционального выгорания (СЭВ) состоит из трех ключевых компонентов:

- 1) эмоциональное истощение,
- 2) деперсонализация (цинизм),
- 3) редукция личных достижений (Maslach C., Jackson S. E., 1981).

Данные психологические характеристики затрудняют жизнедеятельность человека в различных жизненных сферах, от профессиональной активности (Бодров В. А., 2007) до проблем в общении и здоровье (Водопьянова Н. В., Старченкова Е. С., 2008). Несомненно, человеку очень сложно самостоятельно преодолеть состояние эмоционального выгорания, поскольку ранее эффективные стратегии совладения в данном случае утрачивают свою результативность, как и при других ТЖС. Вследствие того, что выгорание затрагивает различные сферы жизнедеятельности, проблема его преодоления приобретает системный характер и требует, как личностных, так и внешних

ресурсов поддержки (Maslach С., Leiter М., 2016).

Современные формы трудных ситуаций, включая профессиональное выгорание и нестабильные формы занятости, требуют поиска новых смысловых и ресурсных оснований совладания (Королева Н. Н., Богдановская И. М., Гречко В. А. 2023). Таким образом, его включение в перечень является теоретически и эмпирически обоснованным.

Данные теоретические положения легли в основу классификации ТЖС, используемой в эмпирической части настоящего исследования при разработке диагностического инструментария.

Вышесказанное позволяет выделить ТЖС из ряда других ситуаций, встречающихся на жизненном пути человека.

1. По основным сферам жизнедеятельности человека:

- 1) ТЖС, связанные со здоровьем;
- 2) ТЖС, связанные с деятельностью;
- 3) ТЖС, связанные с межличностными отношениями.

2. По специфике самой ситуации:

- 1) ситуации аномии;
- 2) ситуации социальной энтропии;
- 3) повседневные стрессы;
- 4) проблемные ситуации повседневной жизни;
- 5) повседневные конфликты (Соловьянова Е. В., 2023).

Трудные жизненные ситуации для взрослого человека это:

1. Инвалидность.
2. Утрата здоровья/дорогостоящее лечение (себя, близких).
3. Моральное, эмоциональное, физическое насилие.
4. Неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом.
5. Отсутствие определенного места жительства.

6. Утрата/повреждение единственного жилого помещения в результате стихийных бедствий и других ЧС бытового, природного или техногенного характера.

7. Низкий уровень доходов от трудовой деятельности.

8. Финансовая нестабильность/ отсутствие «финансовой подушки безопасности».

9. Задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг.

10. Потеря работы.

11. Развод/расставание.

12. Смерть близких родственников – родителей, супруга/супруги, детей.

13. Необходимость ухода за близкими родственниками вследствие потери дееспособности родителями, супругой/супругом, детьми.

14. Усыновление/удочерение.

15. Зависимости (игровая, ПАВ и т.п.).

16. Нарушение закона (тюремное заключение).

17. Эмоциональное истощение/выгорание.

18. Потеря смысла жизни.

19. Недостаточность ресурсов для удовлетворения жизненных потребностей (сон, еда, общение, саморазвитие и т.п.).

20. Принудительное участие в военных и других насильственных действиях.

Принудительное участие в военных и иных насильственных действиях относится к числу экзистенциальных трудных жизненных ситуаций, характеризующихся высокой интенсивностью стрессового воздействия, утратой чувства контроля и нарушением базовых представлений о безопасности и справедливости мира. В зарубежных исследованиях подобные ситуации рассматриваются как мощный фактор развития посттравматического стресса и смыслового кризиса, требующего длительной

внутренней переработки и обращения к ресурсам символического и нарративного характера (Frankl V., 1963; Herman J. L., 1992).

Типология кризисных и трудных ситуаций, включая возрастные и социально обусловленные кризисы, подтверждается исследованиями жизненных кризисов и неблагоприятных условий развития (Туманова Е. Н., 2001).

Стоит отметить, что обращение к разным характеристикам личности и ее бытия, таким как пол, возраст, социальная принадлежность, национальные и культурные различия и т.д., способствует формированию более точных классификаций трудных жизненных ситуаций, так как в последующем в исследованиях охватываются именно специфичные критерии ТЖС. Так, например, у детей и взрослых перечень ТЖС будет отличаться, также как у взрослого в период 18–25 лет и 60–80 лет.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, мы делаем следующие выводы: понятие трудной жизненной ситуации, которое закреплено в законодательной базе РФ, устарело, так как не поддерживает текущие изменения в жизни современного человека.

1.3 Психологические механизмы читательской деятельности как ресурса совладания с трудной жизненной ситуацией

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

Понятие «читательская деятельность» является относительно новым. Оно рассматривается в работах разных психологов, педагогов, филологов, библиотерапевтов, литературоведов, языковедов и других специалистов смежных зон, что свидетельствует о том, что чтение и любая активность, связанная с ним неотъемлемая часть жизни людей и научных интересов общества.

Прежде чем сформировать понятие «читательская деятельность», которое в последующем будет использоваться в работе, как отдельной смысловой единицы, стоит рассмотреть такие понятия, как «чтение», «деятельность», «читатель», которые составляют основу для нового термина.

Так, Б. Г. Ананьев определял чтение как сложный психофизиологический процесс, в основе которого лежат «сложнейшие механизмы взаимодействия анализаторов и временных связей двух сигнальных систем» (Ананьев Б. Г., 1968). В акте чтения принимают участие зрительный, речедвигательный, речеслуховой анализаторы.

По мнению И. А. Зимней, чтение как форма речевой деятельности представляет собой активный, целенаправленный, опосредованный языковой системой и обусловленный ситуацией общения процесс передачи или приема сообщения (Зимняя И. А., 2001).

Чтение – это, по сути, функция книги. Каждая книга написана для того, чтобы ее прочли. (Мелентьева Ю. П., 2015).

Сам процесс чтения начинается со зрительного восприятия, различения и узнавания букв. Далее на этой основе происходит соотнесение букв с соответствующими звуками и осуществляется воспроизведение звукопроизносительного образа слова, его прочитывание. И, наконец, вследствие соотнесения звуковой формы слова с его значением, осуществляется понимание читаемого. Если использовать современную терминологию, чтение можно назвать процессом декодирования, где мы наблюдаем переход от буквенной модели слова к его первоначальной устной звуковой форме.

В самом процессе чтения, большинством исследователей выделяются две стороны:

1) Техническую. Техническая сторона предполагает оптическое восприятие, воспроизведение звуковой оболочки слова, речевые движения, то есть декодирование текстов и перевод их в устноречевую форму (Т. Г. Егоров, А. Н. Корнев, А. Р. Лурия, М. И. Оморокова, Л. С. Цветкова, Д. Б. Эльконин). Смысловая сторона включает в себя понимание значения и смысла отдельных слов и целого высказывания.

2) Смысловую. Смысловая сторона включает в себя понимание значения и смысла отдельных слов и целого высказывания (Т. Г. Егоров, А. Н. Корнев, А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова, Д. Б. Эльконин) или перевод авторского кода на свой смысловой код (М. И. Оморокова). (Нижегородцева Н. В., Волкова Т. В., 2012).

У опытного чтеца понимание прочитанного возникает, когда смысловая сторона опережает техническую сторону, о чем свидетельствует появление смысловых догадок в процессе чтения, на это обращал внимание А. Р. Лурия и М. Н. Русецкая.

Все исследователи сходятся к тому, что чтение – это неоднородный психический процесс, и эта неоднородность рассматривается как одна из его характеристик, делающих его сложным как для овладения, так и для исследования.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что чтение является сложным процессом, который включает в себя такие высшие психические функции, как смысловое восприятие и внимание, память и мышление, а соответственно затрагивает всю личность и ее развитие. Ю. П. Мелентьева пишет, что учеными найдены как минимум 17 участков коры мозга, которые участвуют в процессе чтения, а также, что доказан тот факт, что чтение влияет на создание и уровень организации связей в мозгу.

Самоэффективность как важнейший ресурс совладания усиливается через когнитивное переосмысление и моделирование альтернативных

сценариев поведения в процессе чтения (Bandura A., 1997).

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 требует умения читать. В свою очередь от сформированности читательской деятельности зависит и успешность человека во взрослой жизни.

Понятие деятельность по С. Л. Рубинштейну – это действие и занятие, которым человек преобразует действительность. Например, труд, учеба или игра. Психика первична, деятельность – вторична (Рубинштейн С. Л., 2003).

А.Н. Леонтьев под человеческой деятельностью понимал процесс, в результате которого в качестве необходимого момента возникает психическое «вообще». Ученый отмечал, что внутренняя деятельность (вторичная по отношению к внешней) формируется в процессе интериоризации – перехода внешней деятельности во внутреннюю. Обратный переход – от внутренней деятельности к внешней – обозначается термином «экстериоризация» (Леонтьев А. Н., 1975; Рубинштейн С. Л., 2003; Мосунова Л. А., 2012).

Л. С. Выготский считал, что любой деятельностью нужно заинтересовать человека. А интерес к любому занятию, в том числе и к чтению, будет стабильным при условии, если человек готов к этой деятельности, что у него напряжены все силы, необходимые для нее, и что личность будет действовать сама. Таким образом, любая деятельность носит творческий характер. Читательская деятельность не является исключением.

Понятие деятельности неразрывно связано с понятием мотива, поскольку не существует деятельности без мотива, наряду с психологическими и физиологическими качествами личности будет формироваться восприятие и понимание деятельности.

Важное значение для понимания мотивационной основы читательской деятельности имеют исследования К. И. Воробьевой (1996), которая систематизировала теоретические представления об отечественной библиопсихологии и проанализировала факторы, влияющие на формирование

читательских мотивов. Как отмечает исследователь, эмпирическое изучение мотивации чтения затрудняется отсутствием адекватных методик и неразработанностью общетеоретических представлений о читательских мотивах, что приводит к изучению лишь отдельных мотивообразующих элементов. В русле идей К. И. Воробьевой в настоящей работе предпринята попытка выявления связи между читательской мотивацией и копинг-стратегиями личности, что позволяет расширить представления о функциях чтения в трудной жизненной ситуации (Воробьева К. И., 1996).

Каждая деятельность будет отвечать определенной потребности человека и стремиться к предмету этой потребности, то есть деятельность чтения стремится к пониманию смысла читаемого. Активность по отношению к чтению возможно только при наличии мотивации, в случае с чтением – читательской мотивации.

Чтение как деятельность обеспечивается соответствующими действиями, операциями и способами действия двух уровней: ориентировочно –исследовательские (просмотр текста, смысловое прогнозирование, планирование) и исполнительские (смысловая обработка текста, превращение смыслового действия в речевой постулат). Целью деятельности чтения является смысловое решение, умозаключение, суждение, то есть понимание текста.

Биографическая рефлексия как процесс осмысления жизненного пути способствует интеграции травматичного опыта в целостный жизненный нарратив личности, обеспечивая его включение в субъективную историю жизни (Нуркова В. В., 2000).

В соответствии с логикой системогенетического подхода чтение как деятельность рассматривается в трех взаимосвязанных аспектах: физиологическом, предметно-действенном и психологическом. Предметом психологического анализа деятельности являются «психологические компоненты, которые побуждают, направляют и регулируют активность субъекта и реализуют ее в исполнительных действиях» (Шадриков В. Д., 1982;

Эльконин Д. Б., 1978).

Именно предметная составляющая психологического компонента читательской деятельности представляет для нас наибольший интерес, так как именно в нем в одной мере есть возможность изучить личность читателя.

Процесс чтения неразрывно связан с эмоциями. Так как 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 на то, какой жанр книги выбрать для чтения и сам способ выбора книги. И так как воздействие литературного произведения на эмоциональную сферу имеет весомое значение, это обуславливает необходимость изучения психофизиологических особенностей читательского восприятия.

«Читатель» еще одно понятие, без которого сложно представить читательскую деятельность.

Читателя, который «судит, наслаждаясь текстом, и наслаждается, рассуждая» выделял Гете. И действительно, настоящий читатель – это человек, созидающий себя с помощью чтения, способный выразить собственную нравственную позицию по поводу прочитанного, владеющий устной и письменной речью – одним словом, личность. Чтение – это умственный труд, который помогает человеку стать независимым. (Дудинская Н. Ю., 2013).

«Проблема читателя» особенно остро проявилась в исследованиях современного итальянского ученого (филолога, семиотика, писателя) У. Эко, автора книги «Роль читателя»; русского ученого А. М. Левидова и других (Эко У., 2005; Левидов А. М., 1977).

Читатель выступает неотъемлемой единицей в читательской деятельности, формирует и направляет ее, выступает субъектом этой деятельности. Через исследование читателя мы исследуем сам процесс чтения, а исследуя читательскую деятельность мы исследуем читателя.

Что касается читательской деятельности, на сегодняшний день ряд

авторов уже обозначили и теоретически обосновали понятие «читательская деятельность». В психологическом подходе читательская деятельность рассматривается как активный процесс понимания и эмоционального переживания текста, направленный на постижение его смыслового и образного содержания (Егоров Т. Г., 2023).

С. Дорошенко, пишет, что читательская деятельность включает в себя сформированность техники чтения, умения слушать, воспринимать и осознавать прочитанное (Костромина С. Н., Нагаева Л. Г., 2006).

У К. Д. Ушинского читательская деятельность представляет собой способность читателя понять образцовое произведение и почувствовать его (Ушинский К. Д., 1948).

У Г. Намчука читательская деятельность – это способность читателя пользоваться книгой как источником знаний и информации (Костромина С. Н., Нагаева Л. Г., 2006).

У родоначальника библиопсихологии в России А. Рубакина читательская деятельность – это личностное свойство, которое характеризуется наличием у читателя мотивов, побуждающих его обращаться к книгам, и системы знаний, умений, навыков, дающих ему возможность с наименьшими затратами сил и времени реализовать свои побуждения в соответствии с общественной и личной необходимостью (Костромина С. Н., Нагаева Л. Г., 2006).

Рассматривая читательскую деятельность в контексте совладания с трудной жизненной ситуацией, целесообразно обратиться к концепции смыслообразования. Чтение художественного или научно-популярного текста создает особое пространство опосредованного опыта, в котором личность получает возможность безопасно проживать, интерпретировать и переосмысливать сложные жизненные события. В этом смысле текст выступает как символический посредник между внешней ситуацией и внутренним миром субъекта (Бахтин М. М., 1979; Ricoeur P., 1992; Леонтьев Д. А., 2016).

Таким образом, опираясь на все выше сказанное, читательская

деятельность – вид речевой деятельности, имеющий в основе психологическую структуру, принадлежавший личности, проявляющийся в устойчивой потребности субъективной или объективной мыслительной деятельности, способствующий формированию особых психофизиологических, психологических и физических характеристик личности.

Читательскую деятельность можно охарактеризовать трехфазностью строения:

1) Первая фаза представлена сложным взаимодействием потребностей, мотивов и цели чтения. По содержанию эта фаза читательской деятельности – потребностно-мотивационно-целевая.

2) Вторая фаза читательской деятельности – ориентировочно-исследовательская, на которой реализуется отбор средств и способов для воссоздания чужой мысли, сформированной и сформулированной кем –то и организованной в письменной форме языковыми средствами

3) Третья фаза – исполнительно-контрольная. На этой фазе осуществляется собственно процесс чтения и работа с текстовой информацией (Сухомлинский В. А., 2019).

Таким образом можно видеть, что 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. В свою очередь зная о языковой специфике и речевых нарушениях, в которых затрагивают чтение, свидетельствуют, что данная деятельность может быть адаптирована, под специфику и личности с трудностями в усвоении читательской деятельности.

В читательской деятельности выделяют три этапа, которые имеют свои цели и способы читательской деятельности:

1 этап: до чтения;

2 этап: в процессе чтения;

3 этап: после чтения.

Каждого этапа достаточно, чтобы включить человека в процесс чтения и интенсивно поработать с источником читательской деятельности.

В свою очередь читательская деятельность характеризуется тремя группами основных качеств:

- 1) техника чтения (правильность, беглость, осознанность, выразительность);
- 2) уровень самостоятельности;
- 3) читательский кругозор.

Формирование читательской деятельности начинается у человека еще в младшем возрасте, а полное овладение навыком чтения заканчивается, когда у взрослого сформирована читательская самостоятельность, то уже во взрослом возрасте. Под читательской самостоятельностью понимается – индивидуальное, без чьей-либо непосредственной помощи, проще говоря, когда мотив чтения не будет детерминирован чем-то со стороны, например, необходимостью использовать прочитанное в учебе или работе.

Г. В. Митина полагает, что опыт самостоятельной читательской деятельности состоит из двух компонентов: деятельностный (что и как надо делать) и мотивационный (почему надо действовать так, а не иначе). (Квапиш А. В., Синебрюхова В. Л., 2017). О мотивационном компоненте деятельности речь была выше.

В свою очередь биографическая рефлексия как процесс осмысления жизненного пути способствует интеграции травматичного опыта в нарратив личности и повышает субъективную целостность «Я» (Нуркова В. В., 2000).

Проблема чтения – взаимодействие читателя с книгой и формирование читательской деятельности относятся к наиболее значимым и актуальным вопросам современности, так как изучение данной проблематики позволяет исследовать то, как читательская деятельность (чтение) может повлиять на решение различных, в том числе трудных жизненных ситуаций у человека.

Общественная ситуация влияет на жизнедеятельность личности, на ее

духовный мир, а также на читательскую деятельность. Трудные жизненные ситуации (далее ТЖС) побуждают людей обращаться к чтению, как средству преодоления стресса, депрессии, душевного дискомфорта.

Чтение выступает не только компенсаторным, но и развивающим ресурсом в преодолении трудных жизненных ситуаций, способствуя расширению смыслового поля личности (Косенкова О. В., 2022).

Исследования личности в трудных жизненных ситуациях осуществляются по разным направлениям, так как количество стрессовых факторов растет, оказывая влияние на изменение в жизни и деятельности человека, и, как следствие, на его личность.

Психология чтения как способ работы с трудными жизненными ситуациями использует, главным образом, литературные средства, которые в соединении с дидактически-воспитательным аппаратом педагогической терапии могут дать позитивные результаты в работе с взрослыми разного рода, которые вытекают, в первую очередь, из восприятия окружающей действительности каждым отдельным человеком, развития рефлексии и осознанности. Она является также формой психической поддержки, так как помогает совершенствовать процесс обучения чтению и письму, и выстраиванию здоровой коммуникации (Косенкова О. В., 2023).

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. Таким образом, чтобы понять, подходит ли для этой цели чтение, стоит первоначально определить с какой ТЖС мы имеем дело и с особенностями человека, который оказался в ней, и уже исходя из этого выстраивать читательскую деятельность.

Чтение в данном контексте выступает не только компенсаторным, но и развивающим ресурсом, способствующим расширению смыслового поля и повышению устойчивости личности в трудной жизненной ситуации (Косенкова О. В., 2022).

В 30–х годах очень активно изучалась читательская деятельность и даже были выделены основные направления изучения психологии чтения:

- социально –психологические основы чтения;
- психология читателя;
- психология чтения;
- психология чтения отдельных читательских групп (Мелентьева Ю. П., 2015).

На наш взгляд, эти направления изучения чтения актуальны и на сегодняшний день.

Далее в связи с разными событиями все исследования были приостановлены и уже сегодня, в последние десятилетия в XX в. исследования зачастую направлены на изучение «электронного» чтения, что, к сожалению, не способствует исследованию в других значимых направлениях.

На сегодняшний день достаточно мало современных источников и исследований, которые затрагивали бы чтение и трудные жизненные ситуации человека в одном контексте, поэтому изучение текущего состояния данной проблемы стоит остро, так как именно на понимании сегодняшнего состояния данного вопроса будет строиться и дальнейшее изучение личности читателя, как носителя ситуации и изучении трудных жизненных ситуаций, актуальных для человека на сегодняшний день. Учитывая возрастание интенсивности и многофакторности современных трудных жизненных ситуаций, особую значимость приобретает ресурсная регуляция стресса и поддержание адаптационных возможностей личности (Selye H., 1956, Бехтерев В. М., 1994).

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 также, как и в болезни, меняется художественное восприятие человека. Личность начинают искать в книгах параллели со своими жизненными обстоятельствами

или персонажами, иногда выбираются произведения диаметрально противоположные либо полные отчаяния, пессимизма и с «плохими» концовками или человек выбирает книги с «хорошим» концом, книги, которые переносят человека в нереальный, но желательный мир.

Читательская деятельность в работе с ТЖС может строиться в следующих направлениях:

- 1) работа с произведением/книгой;
- 2) работа с личностными особенностями автора;
- 3) работа с личностными особенностями читателя.

Каждое направление, конечно достаточно наполненные, это не только чтение произведения, но и его анализ, синтез текста, работа с цитированием и критическими замечаниями и это только начало и, конечно в каждом из направлений по-разному проявляется личность и ее психическая деятельность и на сегодняшний день исследований недостаточно, чтобы сложить общее представление о том, как это исследовать и применять на практике, несмотря на то, что специалисты работают в этих направлениях.

Инструменты, через которые можно реализовать читательскую деятельность в работе с ТЖС достаточно многообразны: это и чтение, и разбор произведений, книг, периодики, это и ведение читательских дневников, и работа с автобиографией автора и тому подобное.

В жизни каждого человек бывают трудные жизненные ситуации. Даже в самые безмятежные времена каждый человек сталкивается с трудностями. Для каждого человека ТЖС будут разные. Наличие таких ситуаций – это неизбежно, так как они являются частью жизнедеятельности каждого человека вне зависимости от пола возраста и культурной принадлежности. Иногда чтобы разобраться в трудной ситуации, необходима помощь специалиста, но иногда человеку достаточно правильно подобрать метод, при помощи которого он сможет справиться, то есть адаптироваться и социализоваться 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, речь о которых пойдет дальше.

Под личностно-содержательными детерминантами в настоящем исследовании мы понимаем совокупность устойчивых психологических характеристик личности и особенностей ее взаимодействия с жизненной ситуацией, которые совместно определяют вероятность и специфику обращения к чтению как к ресурсу совладания. В свою очередь этот термин объединяет две группы переменных, которые взаимосвязаны друг с другом:

1) **Личностные детерминанты** – устойчивые свойства субъекта, например, как акцентуации характера (эмоционально-нестабильный спектр), уровень развития биографической рефлексии, как механизма осмысления жизненного пути, а также доминирующие мотивы чтения (например, мотив личностного развития или рекреации).

2) **Содержательные детерминанты**- характеристики, отражающие содержание и субъективную оценку самой трудной ситуации. К ним относятся тип ТЖС (в частности, экзистенциально нагруженные ситуации, такие как утрата здоровья), субъективное отношение к ситуации (принятие/отвержение, оценка ее трудности), а также предпочитаемые копинг-стратегии (например, «положительная переоценка» или «бегство-избегание»).

Таким образом, понятие «личностно-содержательные детерминанты» позволяет преодолеть дихотомию «личность – ситуация» и рассматривать обращение к чтению как интегративный феномен, возникающий на пересечении устойчивых черт личности и переменных, связанных с конкретным жизненным контекстом».

Подводя итог данному параграфу, можно выделить следующие важные моменты:

1) Выделение перечня ТЖС позволяет в последующем более персонализированно работать с ситуацией и личностью в ней.

2) К стандартному перечню ТЖС можно добавить ситуации, связанные с значимыми изменениями, коснувшимися человека в последние десятилетия жизни.

3) Понятие «трудная жизненная ситуация» разнопланово, его использование в других областях знания определяет и постановку другого вопроса – выявление собственно психологического аспекта изучения проблемы.

1.4 Психологические особенности воздействия различных литературных жанров (художественного, научно-популярного, научного) на восприятие и преодоление трудных жизненных ситуаций

Проблема чтения, взаимодействие читателя с книгой и формирование читательской деятельности относятся к наиболее значимым и актуальным вопросам современности. Падение интереса к чтению в наши дни характеризуется системным коллапсом читательской культуры, коммуникативным «кризисом общения» читателя с автором книги, психологической незрелостью к восприятию литературного произведения и перечень таких факторов растет с каждым днем. Несмотря на то, что работать с произведением читателя учат еще со школьной скамьи, количество книжных магазинов в мире не сокращается, а новые книги с регулярным постоянством переводятся на множество языков, снижение интереса к чтению способствует сокращению потенциала развития личности, так как человек сам начинает исключать из своей жизни доступные способы и методы развития и адаптации личности в окружающем мире, в частности чтение. Человек «нечитающий» теряет способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к нравственному, духовному, культурному росту, к формированию познавательных процессов, как следствие, возникают сложности в преодолении ситуаций, которые сопряжены со стрессом. А если исключить из жизни человека два или три таких адаптирующих механизма, то есть

вероятность, не только потери интереса к жизни дизадаптации в ней, но и нежелания жить в целом. У такой личности создается «незрелое» восприятие среды и взаимодействие с социумом, теряется продуктивное общение и способы реагирования на происходящее. Книга играет огромную роль в становлении личности. Так во многих произведениях художественной и научно – популярной литературы уделяется большое внимание нравственному и духовному формированию личности, проблеме противостояния добра и зла, вопросам морали, особенностям взаимоотношений между людьми, а также произведения служат проводником в мир ситуаций, с которыми человек непосредственно соприкасается в ходе своей жизни, что позволяет опосредованно взаимодействовать с разными ситуациями и приобретать новый опыт.

Воздействие текста на личность определяется не только индивидуальными особенностями читателя, но и структурно-жанровыми характеристиками самого произведения. Жанр задает способ организации опыта, форму представления реальности и тип когнитивной и эмоциональной активности, которую он провоцирует у читателя. В контексте трудной жизненной ситуации жанровая специфика становится особенно значимой, поскольку различные формы текста активизируют разные механизмы совладания – от эмоциональной идентификации до рационального анализа и когнитивной реструктуризации (Бахтин М. М., 1979; Ricoeur P. 1992; Мелентьева Ю. П., 2015).

Психологический потенциал художественной литературы известен с давних времен. Сталкиваясь с трудной жизненной ситуацией (далее ТЖС) люди обращаются к чтению, как способу преодоления таких ситуаций и не всегда это происходит осознанно.

Зачастую, в настоящее время исследуются произведения именно художественного жанра, хотя научно-популярный жанр помогает читателю уловить личностные смыслы автора, а также понять текст, который необходимо воспринимать, не имея на то строгих доказательств. И в том, и в

другом случае поддерживается эмоциональная сторона читателя, которая имеет большое значение при работе с ТЖС.

Любое литературное произведение, которое используется в психологии чтения, необходимо тщательно подбирать в соответствии с задачами, которые психологом в качестве повышения ресурсов адаптации личности к условиям ее жизнедеятельности, проживаемыми как затруднительные, ставит перед читателем. Очень важно учитывать психологические особенности личности, ее жизненный и читательский опыт.

В литературе выделяют всего три жанра: поэзия, драматургия, проза. В свою очередь каждый жанр делится на категории. Список жанров литературы будет включать такие категории, как художественная литература, научно-популярная литература и фольклор, но может также охватывать специализированные типы, такие как научная фантастика, романтика, детектив и историческая фантастика, и так далее. С точки зрения психологии, такая классификация на типы литературы, по жанрам и поджанрам, помогают людям лучше понять разнообразие литературных стилей, тем и техник, которые используются авторами в произведениях, таким образом воспользоваться именно тем источником, который будет наиболее подходящим в той или иной трудной жизненной ситуации. Каждый тип имеет свое предназначение и стиль. Художественная и научно-популярная литература относятся к жанру прозы.

Художественная литература характеризуется образностью, сюжетной структурой, наличием героев и конфликтов, что создает условия для идентификации читателя с персонажем и символического проживания трудной ситуации. Через механизм эмпатии происходит временное «расширение Я», позволяющее увидеть собственный опыт со стороны и снизить интенсивность переживаний (Набоков В. В., 1996; Мосунова Л. А., 2012).

Художественная литература способствует развитию эмпатии, способности к пониманию внутреннего мира другого и психологической проницательности, что повышает эффективность эмоционального совладания

(Есманская Н. Е., 2007).

Спецификой художественной литературы является то, что она представляет из себя повествовательное произведение, возникающее в воображении автора. Целью такой литературы может быть, как развлекательная, так и информационная, такая литература может вдохновлять и убеждать человека или мотивировать на изменения, как внутренние, так и внешние.

В отличие от художественного текста, научно-популярная литература ориентирована на структурированное объяснение явлений, формирование причинно-следственных связей и предоставление систематизированного знания. При столкновении с трудной жизненной ситуацией подобный тип текста может выполнять функцию когнитивной стабилизации, снижая уровень неопределенности и тревоги за счет рационализации происходящего (Lazarus R. S., Folkman S., 1984; Дрешер Ю. Н., 2021).

Получение знаний о природе кризиса, механизмах стресса, закономерностях поведения людей в сложных обстоятельствах способствует формированию чувства контролируемости ситуации, что является одним из ключевых факторов успешного совладания (Bandura A., 1997). В этом случае чтение выполняет функцию расширения когнитивного ресурса и укрепления субъективной эффективности личности.

Научно-популярный текст тем самым активизирует механизмы когнитивной переоценки, позитивной интерпретации и проблемно-ориентированного копинга, что особенно значимо в ситуациях утраты работы, финансовой нестабильности, профессионального выгорания и иных обстоятельствах, требующих рационального анализа. Эстетическое переживание и состояние «быть тронутым» художественным содержанием может запускать изменения в самоотношении и интерпретации событий, усиливая процессы переосмысления и личностной переработки ситуации (Djikić M. et al., 2009).

Спецификой научно – популярной литературы является то, что что она

представляет из себя произведения о науке, научных достижениях, открытиях, исследованиях, а также об ученых. Данный тип литературы, предназначенные для широкого круга читателей, так как весь материал адаптирован под читателя. Целью научно-популярной литературы может быть предоставления сложных тематических вопросов в доступном для читателя языке, носят, как информационный, познавательный характер, так и мотивировать на изменения.

Научная литература в строгом академическом смысле, как правило, предполагает высокий уровень когнитивной подготовки и направлена на получение специализированных знаний. В условиях острой трудной жизненной ситуации ее использование может быть ограничено вследствие высокой интеллектуальной нагрузки и низкой эмоциональной включенности текста. Однако при достаточном уровне рефлексии и профессиональной мотивации научные тексты также могут выполнять функцию когнитивного структурирования опыта и способствовать восстановлению чувства компетентности (Леонтьев Д. А., 2016).

В исследованиях нарративной психологии подчеркивается, что рассказывание и восприятие истории способствуют интеграции травматического опыта в биографический контекст личности (McAdams D. P., 2001). Чтение художественного текста может выполнять сходную функцию, позволяя субъекту включить личную трудную ситуацию в более широкий смысловой нарратив. Это особенно важно при утрате, кризисе отношений, экзистенциальных сомнениях, когда требуется не столько рациональное объяснение, сколько эмоциональная переработка опыта (Франкл В., 1990; Василюк Ф. Е., 1984).

Воздействие чтения на внутренний мир также зависит от типов читателей художественной литературы, классифицируемых по признакам: социальным и демографическим характеристикам (Рубакин Н. А., 1977), по уровню читательской культуры, интереса, особенностей восприятия текста (Беяева Л.И., 1975, Рыскин Е. И., С. И. Трубников, 1978).

Когда человек начинает проживать сложный этап в жизни, сталкивается с трудной жизненной ситуацией, это лишает его как личности творческого поиска выхода из сложившейся ситуации, блокируется креативная функция сознания. Целенаправленное чтение может способствовать развитию воображения и активизации творческого потенциала в целом. Такое чтение даст возможность увидеть беспокоящую проблему со стороны и выработать новое отношение к данной ситуации, как и к жизни в целом, найти способы продуктивного преодоления возникших жизненных трудностей.

Этот процесс можно назвать жизненным творчеством, в котором принимают активное участие все психические функции.

Творческим продуктом в данном случае будет выступать не только активизация творческого потенциала личности, но формирование восприятия читательской деятельности как способа преодоления ГЖС.

Психология чтения, в данном контексте будет иметь очевидную ценность. Прежде всего, это аналитико-рефлексивное средство познания личности, которое предоставляет читателю возможность узнать и понять самого себя, свои особенности, сложность человеческого мышления и поведения, пути их преодоления. Кроме того, данное направление способствует развитию направленного чтения, которое в свою очередь способствует социальному развитию, личностному росту.

Таким образом, художественная литература преимущественно активизирует механизмы эмоциональной регуляции, эмпатии, катарсиса и символического переосмысления, способствуя снижению аффективного напряжения и восстановлению внутренней целостности.

Различия в восприятии трудных жизненных ситуаций через художественные и научно-популярные жанры подтверждаются данными кросс-культурных исследований (Косенкова О. В., 2024).

Восприятие художественного текста подразумевает узкий и широкий аспекты: стилистическо-лингвистический и эмоционально-нравственный. Первый возможен на начальном этапе воспитания читателя, второй – на

заключительном – эта информация более подробно отображена в работе советских авторов (Лотман Ю. М., 1970)

В исследовании Л. В. Буновой обозначается семь основных групп, которые проецируют значимые моменты и влияют на чувства читателя, которые связаны с вторым этапом воспитания читателя, речь о которых шла выше:

- 1) понятия и общие отвлеченные представления;
- 2) образы (живые и картинные представления);
- 3) элементы образа, ощущения (цвет, вкус, запах);
- 4) движения души (эмоции, чувства, аффекты и т.д.);
- 5) волевые явления (желания, стремления, хотения);
- 6) низшие органические чувства, инстинкты (родительские, половые, стадные);
- 7) движения и действия (мысленное переживание действий, воспоминаний, которые возбуждены словами (Бунова Л. В., 2003).

Еще одной положительной чертой книг художественного и научно-популярного жанра является тот опыт прошлого, который становится доступным человеку через чтение книги или другого источника, так как именно через работу с ним получается снизить тревогу и страх неопределенности и сделать выбор видя ту или иную схожую ситуацию, которая уже когда-то с кем-то произошла. Таким образом настоящий читатель не только понимает художественный текст, но и решает нравственные задачи.

Б. А. Тиссен и др. (2021) обсуждают, как различные экспериментальные измерения чтения художественной литературы – ощущение присутствия, идентификации, чувство ожидания и когнитивная вовлеченность – относятся к удовольствию и предполагают, что поток – это то, что объединяет их всех вместе, что делает его самым сильным предиктором удовольствия от чтения. «Поток не является не только ключевым предиктором удовольствия от чтения повествований, но и модулирует другие важные аспекты опыта чтения художественной литературы, такие как ощущение присутствия в мире

рассказа, идентификация с главными героями, чувство ожидания, когнитивное вовлеченность в историю и понимание текста» (Thijssen B. A. H. et al., 2021).

Переживание удовольствия от литературного чтения усиливает эмоциональную регуляцию и способствует восстановлению психологического равновесия в условиях трудных жизненных ситуаций (Thijssen B. A. H. et al., 2021).

А. М. Миллер выделил принципы, обеспечения библиотерапевтического эффекта читательской деятельности:

- 1) сопряженность содержания литературного материала с целями психотерапевтического воздействия;
- 2) понимание клиентом содержания произведения, соотнесенность с его жизненным опытом и интересом;
- 3) похожесть психотравмирующей ситуации клиента с проблемой, описываемой в литературном произведении;
- 4) позитивное завершение произведения, обозначающее опознаваемый клиентом путь решения личностной проблемы, возникновение и развитие веры в себя, свои возможности.

В свою очередь принято выделять следующие функции библиопсихотерапии:

- 1) диагностическая;
- 2) фасилитативная;
- 3) коммуникативная;
- 4) моделирующая.

Таким образом преобразуя функции и принципы библиопсихотерапии и адаптируя их на язык психологии чтения, мы предполагаем, что основной функцией художественной и научно-популярной литературы в рамках психологии чтения будет формирование у читателя глубоких и устойчивых обобщенных «теоретических» чувств (эмоций), которые побуждают их продумывать (формирование интереса) и выражать свое мировоззрение, определять это мировоззрение, превращать его в деятельность (в том числе

читательскую), направлять и корректировать поведение личности в любой жизненной ситуации, в том числе и трудной жизненной ситуации.

Чтение художественного произведения, сопровождаемое интересом к литературному творчеству как самостоятельному виду деятельности, способствует более глубокому пониманию читателями тех культурных смыслов, которые заложены в нем автором. (Варганова Г. В., 2017). Наличие такого интереса определяется мотивационной составляющей чтения, которая в большей степени будет базироваться на получении удовольствия от чтения книг. Несколько современных исследований демонстрируют, что польза чтения для удовольствия намного превосходит аспекты, непосредственно связанные с грамотностью. Помимо улучшения чтения понимание, навыки критического мышления и увеличение словарного запаса, чтение для удовольствия может обеспечить когнитивные преимущества, стимулировать социальное взаимодействие, поскольку люди часто обсуждают и делятся своим опытом чтения с другими (Boyask M. et al., 2021, 2023), улучшить эмоциональное и психологическое благополучие, улучшить здоровье поведение (Mak H. W., Fancourt D., 2020) и чувство личного удовольствия (Department for Education, 2012; The Reading Agency, 2015). Чтение ради удовольствия считается важнейшим основой для обучения на протяжении всей жизни и социального и культурного участия и может способствовать к улучшению отношений с другими людьми, а также к лучшему пониманию личность (The Reading Agency, 2015).

Изучение роли художественной и научно-популярной литературы на людей будет включать изучение следующих составляющих:

- 1) изучение специфики художественной и научно-популярной литературы;
- 2) изучение видов влияния;
- 3) изучение зависимости влияния от способа непосредственного восприятия текста и обдумывания произведения;
- 4) изучение отношения к выделенным жанровым направлениям;

- 5) изучение мотивов чтения;
- 6) изучение особенностей личности современного читателя;
- 7) изучение ситуации, в которой читается книга (в нашем случае ситуация, которая характеризуется, как трудная жизненная ситуация).

На сегодняшний день нет работ, которые изучали бы влияние художественной и научно – популярной литературы на личность в трудной жизненной ситуации. Часть работ в отечественной и зарубежной психологии посвящено именно технической стороне изучения чтения, как отмечал Л. С. Выготский анализируется композиция и ритм, то есть нет упора на исследование влияния определенных направлений в литературе на жизнедеятельность человека, так как зачастую исследования проводятся на испытуемых школьного возраста, что означает то, что в исследовании участвует литература, которая изучается в школе по школьной программе. Чаще всего в исследованиях за основу берутся конкретные художественные произведения классических авторов. В 2011 году, зарубежом был разработан и реализован «Проект 500», который исследовал направление научно-популярной литературы и ее влияния на получение удовольствия от чтения. Данные испытания проводились также на школьниках (Alexander J., Jarman R., 2018).

В 2024 году, на первых этапах диссертационного исследователя, нами было проведено пилотажное исследование. В нем приняли участие сто (N=100) человек в возрасте от 19 до лет.

В ходе исследования мы сделали упор на изучение того, какие жанры выбирают люди и что это для них значит. Оказалось, что и художественная, и научно-популярная литература важна – они обе влияют на то, как человек воспринимает трудную ситуацию. Но это влияние имеет ряд важных для дальнейшего исследования отличий. Они представлены ниже:

1. Первый аспект связан с эмоциональной поддержкой художественной литературы – романы, поэзия, драма – дает читателю возможность прожить чужие эмоции, прочувствовать то, что выпало на долю персонажей. А это, в

свою очередь, помогает лучше понять собственные переживания. Чтение о том, как справляются другие, вызывает чувство сопереживания, а вместе с ним – и понимание, что читатель не одинок в своем опыте, особенно в моменты кризиса.

2. Второй аспект связан с тем, как в этих жанрах происходит понимание и осмысление текста. Само понимание закономерностей феномена трудной жизненной ситуации способствует структурированию своих переживаний, выделению главного и исключению второстепенного, пониманию логики происходящего и обретению ориентиров действия. Понимание дополняет эмоциональное восприятие затруднительной ситуации и, соответственно, способствует нахождению способов преодоления.

3. Научно-популярная литература может помочь найти способ решения конкретной проблемы. В научно-популярных текстах описываются конкретные способы самопомощи, показываются возможности психотерапии и других подходов, даются советы, которые могут помочь улучшить качество жизни и поменять взгляды и отношения к ситуациям, людям и тому подобное. В то же время художественная литература показывает, как персонажи проходят через трудные жизненные ситуации, какие изменения проходят на этом пути и показываются возможные преодоления ситуаций.

4. Четвертый аспект связан с созданием сообществ – художественные и научно-популярные тексты становятся основой для сообществ людей со схожими интересами, нас же интересует создание таких сообществ по признаку тех, кто столкнулся с «похожими» трудными жизненными ситуациями. Книга и жанр в частности ставятся тем объектом, который объединяет людей. В качестве примера можно привести книжные клубы, которые сегодня организуют при библиотеках (и не только) или в интернете. Обсуждение прочитанного превращается в пространство для обмена опытом и взаимной поддержки людей со схожими трудными жизненными ситуациями

5. Пятый аспект относится к наличию культурного контекста в произведениях. Речь идет в первую очередь о художественной литературе, в

которой так или иначе содержится и отражается культурный контекст, эпоха и время. При осмыслении и проживании трудной жизненной ситуации это может оказаться важным аспектом: читатель видит, как люди в другом обществе, в другую эпоху сталкивались с похожими проблемами и находили (или не находили) выход. Это расширяет угол зрения, а иногда – дает просто опору и надежду.

6. Шестой аспект раскрывает развитие критического мышления. Научно-популярная литература учит думать. Чтение такой литературы постепенно формирует привычку анализировать, сопоставлять факты. В ситуации жизненных трудностей это помогает отойти от эмоций и посмотреть на проблему чуть более отстраненно, через призму конкретных знаний, а значит – рациональнее искать из нее выход.

Художественная литература помогает прочувствовать, научно-популярная – понять. Вместе они создают объемную картину, которая позволяет человеку не сломаться под грузом обстоятельств, а выйти из них с новым знанием о себе и о мире.

Различные жанры литературы актуализируют разные психологические механизмы совладания. Художественные тексты способствуют развитию эмпатии, эмоциональной идентификации и катарсическому переживанию, позволяя читателю «узнать себя» в судьбе литературного героя и символически прожить трудную ситуацию (Набоков В. В., 1996; Мосунова Л. А., 2012). Эмпатийное «включение» в опыт литературного героя рассматривается в современной психологии как когнитивно-эмоциональная симуляция, благодаря которой художественный текст может быть «психологически правдивее факта» и эффективнее в эмоциональной регуляции (Oatley K., 1999; Kidd D. C., Castano E., 2013; Koopman E. M., Nakemulder F., 2015).

В то же время научно-популярная литература чаще используется как средство когнитивного контроля и рационализации происходящего, предоставляя структурированные знания и объяснительные модели, снижающие уровень неопределенности и тревоги (Дрешер Ю. Н., 2021;

Шваненфлюгель П. Дж., 2022).

Выбор жанра в трудной жизненной ситуации не является случайным и отражает особенности личности, уровень биографической рефлексии и доминирующие стратегии совладания. Лица, ориентированные на эмоциональное проживание и межличностную идентификацию, чаще обращаются к художественным текстам, тогда как субъекты с выраженной установкой на анализ и контроль предпочитают научно-популярные источники (Коржова Е. Ю., 2016; Крюкова Т. Л., 2010).

Таким образом, жанровые предпочтения могут рассматриваться как психологический индикатор типа внутренней переработки трудной жизненной ситуации и служить эмпирическим основанием для изучения чтения как ресурсной практики.

Выводы по главе 1

Итоги теоретического анализа, представленного в первой главе, позволяют сформулировать ряд положений, выступающих теоретико-методологической базой для организации эмпирического исследования.

1) Психология чтения как междисциплинарная область знания.

Проведенный исторический анализ показал, что психология чтения прошла длительный путь развития – от философско-религиозных представлений о книге как «лекарстве для души» до оформления в самостоятельное научное направление на стыке психологии, педагогики, библиотековедения и медицины. Ключевую роль в ее становлении сыграли работы Н. А. Рубакина, заложившего основы библиопсихологии, а также исследования психофизиологических и когнитивных механизмов чтения (Егоров Т. Г., 2023; Лурия А. Р., 1962). В современном контексте психология чтения сталкивается с новыми вызовами, связанными с цифровизацией, изменением читательских практик и появлением клипового мышления, что актуализирует задачу переосмысления ее методологического аппарата и поиска новых сфер

практического применения, в частности, в области совладания с трудными жизненными ситуациями.

2) Чтение выступает, как сложная психологическая деятельность и ресурс личности одновременно. Когда мы говорим о чтении, важно не сводить его к простому декодированию текста. Это всегда сложная, психическая деятельность, где работают и когнитивные механизмы, и эмоции, и поиск смыслов. И с возрастом, когда читательский опыт накапливается, чтение перестает быть просто источником информации. Оно становится способом узнавать себя, расти, развиваться. А в трудной жизненной ситуации – еще и потенциальным ресурсом, который включает внутренние возможности человека и помогает справляться.

3) Трудная жизненная ситуация как предмет психологического анализа. ТЖС представляет собой феномен, объективно или субъективно нарушающий привычный уклад жизни и требующий мобилизации адаптационных ресурсов. На основе анализа теоретических подходов (Ф. Е. Василюк, К. Муздыбаев, Е. В. Битюцкая) выделены ключевые характеристики ТЖС: наличие угрозы для значимых целей личности, состояние психического напряжения, неопределенность будущего и невозможность разрешения ситуации привычными способами. В работе теоретически обосновано расширение перечня ТЖС за счет включения ситуаций, актуальных для современного человека (эмоциональное выгорание, принудительное участие в военных действиях), что имеет значение для разработки диагностического инструментария.

4) Психологические механизмы воздействия чтения в трудной ситуации. Чтение может рассматриваться как способ активной смысловой переработки травматичного опыта. Художественная литература способствует восстановлению целостности «Я»-образа посредством эмоциональной включенности в ситуацию, личностно опосредованного переживания ситуации благодаря идентификации с литературным персонажем, включению механизмов эмпатии и катарсиса. Научно-популярная литература позволяет

лучше понять причины возникновения собственной трудной ситуации, переосмыслить ее и найти способы ее преодоления.

5) Функциональная дифференциация жанров в процессе совладания. Художественная литература активизирует эмоционально-образную сферу и способствует личностной включенности в ситуацию, обретению экзистенциальных смыслов. Научно-популярная ориентирована на рациональное осмысление и поиск решений. Такое размежевание позволяет рассматривать чтение как гибкий инструмент: выбор жанра и сам факт обращения к книге определяются и типом ситуации, и индивидуальными особенностями человека – его рефлексией и копинг-стратегиями.

Таким образом, теоретико-методологический анализ создает основу для эмпирического изучения чтения как доступного и многофункционального ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями, а также для разработки модели, описывающей личностные и ситуационные детерминанты обращения к этой практике.

ГЛАВА 2

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данная глава посвящена описанию процедуры организации эмпирического исследования, направленного на изучение роли чтения художественной и научно-популярной литературы в преодолении трудных жизненных ситуаций (ТЖС) у взрослых. В главе представлены методологические основы исследования, его программа и этапы, дана подробная характеристика психодиагностического инструментария, обоснование и описание выборки респондентов, а также методы математико-статистической обработки полученных данных.

2.1 Программа и этапы исследования

Эмпирическое исследование проводилось в период с 2023 по 2025 год и включало три последовательных этапа.

Первый этап (теоретико-методологический) был посвящен анализу отечественных и зарубежных научных источников по проблеме психологии чтения, совладающего поведения и преодоления трудных жизненных ситуаций (Рубакин Н.А., 1977; Lazarus R.S., Folkman S., 1984). На данном этапе были сформулированы тема, цель, объект и предмет исследования, выдвинуты основные и частные гипотезы, разработана программа эмпирического исследования, определены ключевые переменные и логика их взаимосвязей. Также был осуществлен отбор и теоретическое обоснование психодиагностических методик, а также разработаны авторские анкеты, направленные на изучение читательской активности и субъективного опыта ТЖС.

Второй этап (эмпирический) включал непосредственную реализацию программы исследования. Сбор данных осуществлялся в дистанционном формате с использованием электронных опросных форм. Респонденты были

проинформированы о целях исследования, условиях конфиденциальности и анонимности, а также о добровольности участия. На данном этапе проводилось анкетирование и психодиагностическое обследование участников.

Третий этап (аналитико-интерпретационный) был посвящен обработке, систематизации и анализу полученных эмпирических данных с применением методов математико-статистической обработки. На этом этапе осуществлялась проверка выдвинутых гипотез, интерпретация результатов и формулирование выводов исследования.

2.2 Методологические основы и теоретическая модель исследования

Методологическую основу исследования составили междисциплинарные подходы, позволяющие рассмотреть чтение как активную форму психологического совладания в контексте жизненных трудностей (Дрешер Ю. Н., 2007; Oatley К., 1999).

Теоретическими основаниями исследования выступили:

1) Психология чтения (Н. А. Рубакин, О. Л. Кабачек, Ю. Н. Дрешер, П. Дж. Шваненфлюгель) как основа для анализа влияния текста на когнитивные и эмоциональные процессы личности (Рубакин Н. А., Кабачек О. Л., 1990, 1977, Дрешер Ю. Н., 2007, Шваненфлюгель П. Дж., 2022).

2) Психология отношений личности (А. Ф. Лазурский, В. Н. Мясищев) для изучения связи читательских предпочтений с личностными установками (Лазурский А. Ф., 1912; Мясищев В. Н., 2004).

3) Субъектный подход в психологии жизненного пути (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, Е. Ю. Коржова), позволивший рассмотреть чтение как активность субъекта в конструировании смыслов и преодолении трудностей (Ананьев Б. Г., 1968; Рубинштейн С. Л., 2003; Коржова Е. Ю., 2016). Субъектный подход к анализу жизнедеятельности в трудных ситуациях, рассматривающий человека как активного автора собственного жизненного

пути, лежит в основе настоящего исследования (Коржова Е. Ю., Волкова Е. Н., Рудыхина О. В., Туманова Е. Н., 2018).

4) Ситуационный подход (П. Лоуренс, Дж. Лорш, С. Розенцвейг), акцентирующий взаимодействие личности и контекста трудной жизненной ситуации (ТЖС) (Lawrence P. R., Lorsch J. W., 1967; Rosenzweig S., 1941).

На основе теоретических оснований были сформулированы гипотезы исследования.

Основная гипотеза: Чтение художественной и научно-популярной литературы способствует эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций за счет активизации рефлексивных процессов, расширения когнитивных и эмоциональных ресурсов личности, а также выбора адаптивных копинг-стратегий.

Частные гипотезы:

1) Рефлексивные способности личности влияют на использование чтения как ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями.

2) Личностные особенности и характеристики трудной жизненной ситуации определяют специфику обращения к чтению в процессе преодоления трудностей.

3) Различные жанры литературы (художественная и научно-популярная) активируют разные механизмы психологической регуляции в контексте трудных жизненных ситуаций.

В результате теоретического анализа была разработана эмпирическая модель исследования (рис. 2.1).

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.

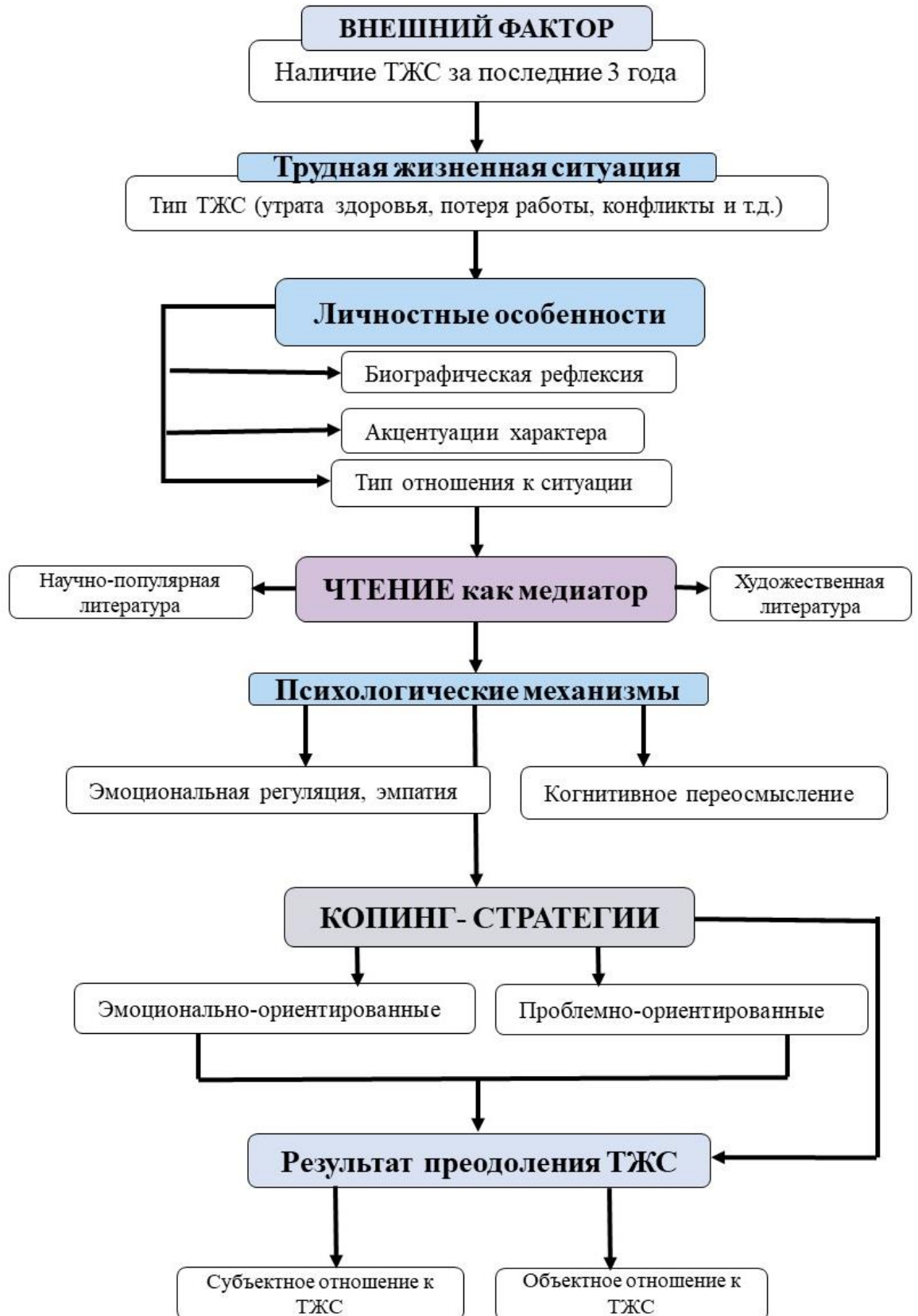


Рисунок 2.1 - Теоретическая модель исследования чтения как ресурса преодоления трудной жизненной ситуации

Данный эффект модифицируется типом трудной жизненной ситуации, при этом наибольшая выраженность связи наблюдается в ситуациях, связанных с утратой здоровья или дорогостоящим лечением (Битюцкая Е. В., 2011). 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 Е.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.

На основе теоретической модели был сформирован комплекс психодиагностических методик, сгруппированных в логически связанные диагностические блоки

Таблица 2.1 – Модель эмпирического исследования

Блоки и переменные	Эмпирические референты	Методика исследования
Читательская активность	Портрет читателя, жанровые предпочтения, мотивы чтения, частота чтения, отношение к библиотерапии	Авторская анкета «Я – читатель» (α –Кронбаха = 0,78)

Продолжение табл. 2.1 – Модель эмпирического исследования

Личностные особенности	Акцентуации характера, уровень биографической рефлексии	Опросник Леонгарда – Шмишека (взрослый вариант) Методика оценки уровня биографической рефлексии (М. В. Клементьева)
Отношение к ситуации	Тип отношения к ТЖС (субъект-объектные ориентации)	Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова, А. В. Бердникова)
Стратегии совладения	Доминирующие копинг - стратегии	Опросник «Копинг - стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой и др.)
Оценка результата	Субъективная оценка разрешения ТЖС	Вопросы из авторских анкет «Я –читатель» и «Мне важно» (о воспринимаемой помощи чтения).
Внешний контекст / Отбор	Наличие и тип трудной жизненной ситуации (ТЖС)	Авторская анкета «Мне важно»

2.3 Описание психодиагностического инструментария

Авторская анкета «Я –читатель»

Назначение методики.

Анкета предназначена для сбора социально-демографических данных и составления комплексного портрета современного читателя. Она позволяет выявить читательские привычки, предпочтения (жанры, форматы), мотивацию к чтению, а также оценить осведомленность и отношение респондентов к использованию чтения как способа преодоления трудностей.

Важно подчеркнуть, что данная анкета **не является психодиагностической методикой** в строгом смысле слова. Она не направлена на измерение латентных психологических конструктов (черт, способностей, состояний) и не предполагает получения суммарных баллов по шкалам. Ее функция – описательная и классификационная: получение

частотных распределений, выделение групп респондентов для сравнительного анализа (по полу, возрасту, жанровым предпочтениям, частоте чтения), а также сбор качественных данных (открытые вопросы). В силу указанных особенностей структуры и целевого назначения анкеты расчет коэффициентов внутренней согласованности (α -Кронбаха) для данной методики не предусматривается и является методологически некорректным.

Описание.

Анкета состоит из 10 вопросов, сгруппированных в три смысловых блока: 1) социально-демографические данные; 2) отношение к чтению и читательские практики; 3) отношение к психологии чтения и библиотерапии. Анкета предъявлялась в электронном и бумажном форматах. Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 1.

Обработка и интерпретация данных.

Обработка носит количественно-качественный характер. Ответы на закрытые вопросы кодируются и подвергаются частотному анализу, что позволяет получить статистический портрет выборки. Ответы на открытые вопросы (например, «любимые авторы») анализируются с помощью методов контент-анализа для выявления наиболее значимых категорий. Интерпретация строится на сравнении процентных распределений ответов и выделении доминирующих тенденций в читательском поведении и установках.

Проверка методики.

В ходе пилотажного исследования на выборке из 30 респондентов, соответствующей основным параметрам генеральной совокупности, оценивались:

- понятность инструкции и формулировок вопросов (отсутствие затруднений при ответах, отсутствие уточняющих вопросов от респондентов);
- адекватность предложенных вариантов ответа (респонденты имели возможность выбрать подходящий вариант или указать свой в категории «другое»);

- временные затраты на заполнение (анкета не вызывала утомления и заполнялась в среднем за 5–7 минут).

По результатам пилотажа в формулировки отдельных вопросов и вариантов ответов были внесены незначительные уточнения, повышающие их однозначность и полноту. Содержательная валидность анкеты обеспечена ее опорой на теоретическую модель исследования и экспертную оценку специалистов в области психологии чтения и совладающего поведения.

Психометрическая проверка.

В связи с тем, что вопросы анкеты имеют преимущественно номинативный характер (множественный выбор, открытые вопросы) и не образуют суммарных измерительных шкал, расчет коэффициента α -Кронбаха для оценки внутренней согласованности всей методики не представляется возможным и не является корректным с методологической точки зрения. Однако для тех пунктов анкеты, которые допускают шкалирование (вопросы 2, 5, 8, 9, 10), была проведена оценка внутренней согласованности. Значение коэффициента α -Кронбаха для данных пунктов составило $\alpha = 0,78$, что свидетельствует о приемлемой надежности (George D., Mallery P., 2003).

Авторская анкета «Мне важно»

Назначение методики.

Анкета направлена на выявление субъективных представлений человека о трудной жизненной ситуации (ТЖС), а также на фиксацию личного опыта столкновения с такими ситуациями. Ее ключевая задача — определить, какие события респонденты относят к ТЖС, и выделить среди них тех, кто сталкивался с трудностями в течение последних трех лет (критериальный фильтр).

Данная анкета также **не является психодиагностической методикой**. Она выполняет преимущественно описательные и классификационные функции: позволяет получить частотное распределение различных типов ТЖС в выборке, выявить субъективные представления о закономерностях их возникновения и предпочитаемых стратегиях поведения, а главное —

сформировать аналитическую подвыборку респондентов, имеющих опыт переживания ТЖС. Ответы на вопросы анкеты не предполагают суммирования в интегральные показатели, поэтому расчет коэффициентов внутренней согласованности (α -Кронбаха) для данной методики не применяется.

Описание.

Опросник состоит из 10 вопросов, разделенных на два блока: 1) социально-демографические данные; 2) вопросы, направленные на выявление понимания, опыта и отношения к ТЖС. Респондентам предлагается как выбрать ответы из предложенных, так и дать свободные формулировки. Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 2.

Обработка и интерпретация данных.

Полученные данные обрабатываются количественно (подсчет частот и процентов по категориям ТЖС, стратегиям поведения) и качественно (анализ свободных ответов). На основе анкеты формируется список актуальных ТЖС для конкретного респондента, что позволяет в дальнейшем соотносить его читательский опыт и личностные характеристики с конкретным типом переживаемых трудностей. Ключевыми для интерпретации являются показатели наличия/отсутствия ТЖС за последние 3 года и тип этой ситуации.

Проверка методики.

На этапе пилотажного исследования ($n=30$) оценивались:

- понятность и однозначность вопросов (отсутствие у респондентов затруднений при интерпретации и выборе ответов);
- полнота перечня предлагаемых ситуаций (возможность выбора из списка или дополнения в категории «другое»);
- соответствие ответов респондентов теоретическим представлениям о трудных жизненных ситуациях, что подтвердило содержательную валидность инструмента.

Психометрическая проверка.

Структура анкеты, включающая преимущественно номинативные и дихотомические вопросы, не предполагает их суммирования в интегральные

шкалы, что делает невозможным расчет коэффициента α -Кронбаха для методики в целом. Вместе с тем, для отдельных пунктов, направленных на диагностику когнитивной оценки и субъективного отношения к ТЖС (вопросы 2, 3, 5, 7, 9), допускающих объединение в общий показатель, был проведен анализ внутренней согласованности. Полученное значение $\alpha = 0,81$ указывает на высокую надежность данных пунктов (Cronbach, L. J., 1951).

Методика оценки уровня биографической рефлексии (М. В. Клементьева)

Назначение методики.

Методика предназначена для диагностики уровня развития биографической рефлексии как особой формы рефлексии, направленной на осмысление и анализ индивидуального жизненного пути, своих поступков и событий жизни другого человека (Клементьева М. В., 2014).

Описание.

Методика состоит из 30 пунктов, каждый из которых представляет собой пару противоположных суждений. Респонденту необходимо выбрать одно из двух утверждений, наиболее соответствующее его самопониманию. Методика позволяет оценить четыре составляющие биографической рефлексии (личностную, когнитивную, конфигуративную, социально-перцептивную) и получить два интегральных показателя: «Рефлексия своей жизни» и «Рефлексия жизни другого». Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 3.

Обработка и интерпретация данных.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Подсчитываются сырые баллы по четырем субшкалам и двум интегральным шкалам. Для интегральных шкал сырые баллы переводятся в стандартные баллы (1–10) с помощью конверсионной таблицы. Высокие баллы по шкале «Рефлексия своей жизни» свидетельствуют о глубокой включенности в анализ собственного опыта, поиске смыслов, тогда как высокие баллы по шкале «Рефлексия жизни другого» отражают склонность к сравнительному анализу и осмыслению

жизненных путей других людей. Профиль показателей позволяет определить доминирующую направленность рефлексии.

Опросник Шмишека (взрослый вариант)

Назначение методики.

Личностный опросник, предназначенный для диагностики типа и степени выраженности акцентуаций характера у взрослых. Методика является реализацией типологического подхода к изучению личности и основана на концепции акцентуированных личностей К. Леонгарда (Leongard K., 1968; Schmieschek H. 1970).

Описание.

Опросник состоит из 88 вопросов, требующих ответа «да» или «нет». Вопросы сгруппированы в 10 шкал, соответствующих основным типам акцентуаций: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый, гипертимный, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимный, аффективно-экзальтированный, эмотивный. Дополнительно оценивается шкала искренности. Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 4.

Стандартная обработка: ответы сверяются с ключом, далее считаем совпадения. По каждой шкале, кроме искренности, сырые баллы умножаем на свой коэффициент – у каждой шкалы он свой. Далее смотрим на итоговый профиль акцентуаций. Если по шкале набралось от 12 до 18 баллов – можно говорить о тенденции. Если больше 18 – акцентуация выражена ярко. Все это в итоге помогает понять, какие индивидуально-типологические особенности у человека, и как они могут влиять на то, какие стратегии совладания он выбирает и какую литературу предпочитает.

Методика оценки отношения к значимой жизненной ситуации (Коржова Е. Ю., Бердникова А. В.)

Назначение методики.

Методика позволяет увидеть, как человек субъективно взаимодействует со значимой для него жизненной ситуацией. Сначала, при заполнении

«Психологической автобиографии», человек указывает значимые события. Потом мы просим его подробно описать одно из них – самое важное на текущий момент, и ответить на несколько вопросов о нем (Коржова Е. Ю., Бердникова А. В., 2016). Так мы получаем не просто список событий, а живую картину того, как человек их проживает и осмысляет. Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 5.

На следующем этапе следует оценить степень согласия с утверждениями по шкале от 0 до 3 по ряду заданных параметров.

Обработка и интерпретация данных.

Методика позволяет получить качественные и количественные данные.

При интерпретации возможен контент – анализ содержания значимой жизненной ситуации, а также количественный анализ параметров отношения к значимой жизненной ситуации. Проведено психометрическое обоснование методики (параметры отношения к значимой жизненной ситуации).

«Опросник «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой и др.)

Назначение методики.

Методика направлена на диагностику доминирующих копинг-стратегий (стратегий совладания), которые человек использует в трудных, стрессовых жизненных ситуациях для их преодоления или снижения дистресса (Лазарус Р., Фолкман С., 1984; адаптация Крюковой Т. Л. и др., 2004).

Описание.

Опросник состоит из 50 утверждений, описывающих различные поведенческие и когнитивные стратегии. Респондент оценивает частоту использования каждой из них в трудных ситуациях по 4-балльной шкале (от «никогда» до «часто»). Методика диагностирует 8 видов копинг-поведения: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство – избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Инструкция и содержание вопросов приводятся в Приложении 6.

Обработка и интерпретация данных.

Ответы кодируются от 0 до 3 баллов в соответствии с выбранной частотой. Баллы суммируются по каждой из 8 шкал в соответствии с ключом. Затем для каждой шкалы вычисляется показатель уровня выраженности стратегии в процентах от максимально возможного балла. Анализируется общий профиль копинг-стратегий. Преобладание стратегий, сфокусированных на решении проблемы (планирование, положительная переоценка), и принятия ответственности интерпретируется как более адаптивный паттерн совладания. Высокие показатели по шкалам «бегство – избегание» и «конфронтация» могут свидетельствовать о менее эффективных способах преодоления стресса.

2.4 Обоснование и описание выборки исследования

Формирование выборки осуществлялось с учетом предмета и задач исследования. В первоначальную базу данных вошли 209 респондентов, принявших участие в онлайн-опросе. Ключевым критерием включения в аналитическую выборку являлось наличие опыта переживания трудной жизненной ситуации в течение последних трех лет.

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.

Выбор временного интервала в **3 года** обусловлен несколькими причинами. Во-первых, согласно исследованиям совладающего поведения, именно этот период позволяет зафиксировать как относительно актуальные, так и уже завершённые, но сохраняющие субъективную значимость события, что дает возможность анализировать как процессуальные, так и результативные аспекты преодоления (Крюкова Т. Л., 2010; Битюцкая Е. В., 2011). Во-вторых, трехлетний ретроспективный интервал считается

оптимальным с точки зрения сохранности автобиографической памяти: человек способен достаточно точно воспроизводить ключевые жизненные события, избегая при этом эффекта «недавности» (Нуркова В. В., 2000). Таким образом, указанный фильтр является методологически обоснованным, поскольку позволяет выделить респондентов, имеющих релевантный опыт переживания трудной жизненной ситуации, достаточный для его осмысления и рефлексии.

Таким образом, в исследовании приняли участие **209** взрослых 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.

Первичный анализ социально-демографических характеристик проведен на полной выборке (N=209), тогда как анализ взаимосвязей и сравнительный анализ осуществлялся на подвыборке респондентов, подтвердивших наличие ТЖС (N=148). Пропуски по количественным шкалам были обработаны методом медианной импутации. Для переменных с категориальной природой использовались dummy-переменные при построении регрессионных моделей. Для обработки эмпирических данных применялись следующие методы математико-статистического анализа:

- описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения, частоты, проценты);
- корреляционный анализ (r Спирмена);
- методы сравнения независимых выборок (t-критерий Стьюдента, U – критерий Манна – Уитни);
- критерий χ^2 Пирсона;
- логистическая регрессия.

Уровень статистической значимости принимался равным $p \leq 0,05$, для высокозначимых различий – $p \leq 0,01$.

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием пакета прикладных программ для статистического анализа (The Jamovi project

(2025), Version 2.7, SPSS).

Пользователи книжного портала www.Livelib.ru (n=105) – аудитория, которая активно вовлечена в читательские практики и рефлекссию прочитанного. Портал Livelib – это в основном русскоязычный (и не только) интернет – проект, посвященный литературе и книгам, обладающий некоторыми признаками социальных сетей (есть социально-демографически данные о пользователях). Сайт предоставляет информацию о книгах, авторах, издательствах, библиотеках. 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 полутора миллионов читателей. Аудитория портала, активно вовлеченная в читательские практики и рефлекссию прочитанного.

Вторая группа – респонденты, не связанные с активными книжными сообществами (n=104), рекрутированные через социальные сети и личные контакты. Аудитория второй группы – это обычные люди, которые живут обычной, повседневной жизнью, давшие согласие на участие в исследовании по заявленной тематике. Отношение к читательской деятельности – разное, зачастую положительное.

Критерии включения в выборку: возраст от 18 лет, наличие опыта чтения книг (художественных или научно-популярных) в течение последнего года, добровольное согласие на участие.

Таким образом, сформированная выборка является релевантной задачам исследования и позволяет анализировать психологические и поведенческие особенности использования чтения в ситуации жизненных трудностей.

Социально-демографические характеристики респондентов, включая распределение по полу, возрасту, образованию и месту проживания, представлены в Таблице 2.2.

Таблица 2.2 – 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	98,5%
	Зарубежье	24	10,5%
Источник выборки	Пользователи LiveLib	106	50,7%
	Общая выборка	103	49,3%

* Примечание: n – абсолютная частота; % – доля в выборке; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; N – общий объем выборки

По результатам пилотажного исследования нам удалось составить полный портрет современного читателя.

В соответствии с задачами проверки гипотез, на этапе анализа данные выборки были структурированы путем формирования контрастных групп:

Для проверки гипотезы 1: группы с высоким и низким уровнем биографической рефлексии (по квартилям).

Для проверки гипотезы 2: группы, сформированные по типам акцентуаций и видам ТЖС.

Для проверки гипотезы 3: группы с доминирующим предпочтением

художественной или научно-популярной литературы.

2.5 Математико-статистические методы обработки данных

Обработка полученных эмпирических данных 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).

На начальном этапе нами была сделана проверка распределения количественных показателей на соответствие нормальному закону, для этого мы использовали критерии Колмогорова-Смирнова и Шапиро- Уилка. Данная проверка показала, что распределение большей части психологических переменных: шкалы отношения к жизненной ситуации и биографическая рефлексия отклоняются от нормального распределения. Исходя из этого для дальнейшего анализа были выбраны непараметрические методы. Такие переменные как распределение возраста испытуемых, характеризовалось допустимым отклонением и в этом случае для дальнейшего исследования мы использовали параметрические критерии.

Опираясь на цели и задачи работы, а также выдвинутые гипотезы, для дальнейшего исследования был применен следующий комплекс математико-статистической обработки данных:

1) Для первичного анализа данных по всем методикам была использована описательная статистика: были вычислены средние арифметические значения (M), стандартные отклонения (SD), частоты и процентные распределения, которые позволили составить обобщенную характеристику выборки и описать читательские предпочтения.

2) Для проверки гипотез о различиях между группами применялись методы сравнительного анализа для независимых выборок. При сравнении групп с разным уровнем биографической рефлексии (гипотеза 1) и групп с

доминирующим предпочтением художественной или научно-популярной литературы (гипотеза 3) использовался U-критерий Манна – Уитни, что обусловлено отсутствием нормального распределения по исследуемым показателям. Для анализа связи между категориальными переменными, в частности между типом акцентуации характера и предпочитаемым жанром литературы (гипотеза 2), применялся критерий χ^2 Пирсона.

3) Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (ρ). Данный метод применялся для выявления взаимосвязей между уровнем биографической рефлексии, частотой чтения, выраженностью копинг-стратегий, типом трудной жизненной ситуации и обращением к чтению как способу совладания (все гипотезы).

4) Для определения предикторов, повышающих вероятность использования чтения в трудной жизненной ситуации, был применен метод бинарной логистической регрессии (зависимая переменная – факт обращения к чтению для преодоления ТЖС: да/нет). В модель включались переменные, продемонстрировавшие значимые связи на предыдущих этапах анализа (частота чтения, наличие ТЖС «утрата здоровья», копинг-стратегия «положительная переоценка», уровень биографической рефлексии).

5) С целью выявления латентной структуры детерминант использования чтения как ресурсной практики и сокращения размерности данных применялся факторный анализ методом главных компонент с последующим вращением Varimax. Адекватность данных для факторизации оценивалась с помощью критерия сферичности Бартлетта и меры выборочной адекватности Кайзера–Мейера–Олкина (КМО).

Критерии оценки статистической значимости. Уровень статистической значимости (p) во всех процедурах принимался равным 0,05. Результаты, для которых $p < 0,05$, $p < 0,05$, интерпретировались как статистически значимые; при $p < 0,01$, $p < 0,01$ – как высокозначимые; при $p < 0,001$, $p < 0,001$ – как очень высокозначимые. При интерпретации корреляционных связей учитывалась

величина коэффициента, при регрессионном анализе – значения $E_{xp}(B)$ и доверительные интервалы.

ГЛАВА 3

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ЧТЕНИЯ КАК СПОСОБА ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Изучение читателя в трудных жизненных ситуациях имеет большое значение для психологического, социального, культурного, технологического и других аспектов жизнедеятельности, так как это не только углубляет наше понимание взаимодействия между человеком и литературой, но и может способствовать разработке более эффективных подходов к поддержке людей в кризисные моменты жизни

3.1 Анализ социально-демографических и читательских характеристик выборки (портрет современного читателя)

В исследовании приняли участие 209 респондентов ($N=209$). Средний возраст участников составил 33,4 года ($SD = 10,8$), медиана – 33 года, минимальный возраст – 19 лет, максимальный – 72 года. Распределение возраста характеризуется умеренной положительной асимметрией, что отражает преобладание участников молодого и среднего возраста при наличии небольшой группы более старших респондентов.

Для обеспечения корректности дальнейшего статистического анализа были проведены процедуры оценки распределений ключевых количественных показателей: возраста, общего показателя биографической рефлексии и шкал отношения к значимой жизненной ситуации. Анализ коэффициентов асимметрии и эксцесса, а также визуальный анализ гистограмм и Q–Q графиков позволили оценить степень соответствия распределений нормальному закону.

По общему баллу биографической рефлексии среднее значение получилось $M=1,30$ при стандартном отклонении $SD=0,52$, медиана – 1. Это значит, что в выборке преобладают люди с невысоким или средним уровнем

рефлексии, высоких показателей мало.

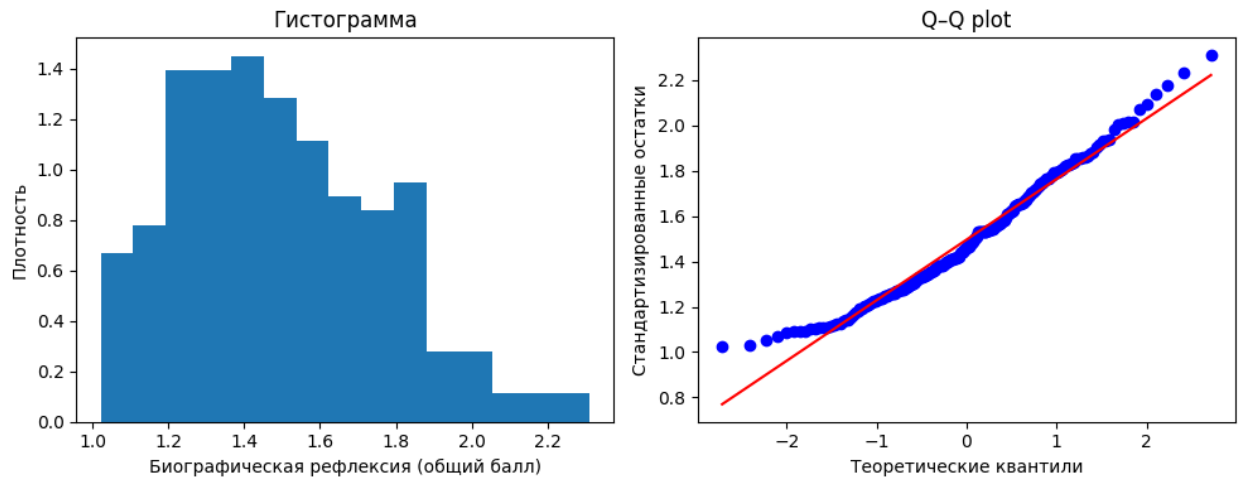


Рисунок 3.1 – Гистограмма и Q–Q plot распределения показателя общего балла биографической рефлексии

Гистограмма распределения (рис. 3.1) демонстрирует выраженную положительную асимметрию, характеризующуюся накоплением значений в нижней части шкалы и наличием относительно небольшого числа высоких значений. Q–Q plot подтверждает отклонение эмпирического распределения от нормального, особенно в области высоких значений показателя, что свидетельствует о несоблюдении предпосылки нормальности распределения.

По шкале «Принятие – отвержение значимой жизненной ситуации» среднее значение составило $M = 2,64$ ($SD = 1,13$), медиана – 3, при полном диапазоне значений от -3 до $+3$. Полученные данные указывают на высокую вариативность отношения к значимой жизненной ситуации и преобладание положительной оценки, связанной с принятием переживаемого опыта.

На рис. 3.2 представлено распределение показателя «Принятие–отвержение значимой жизненной ситуации».

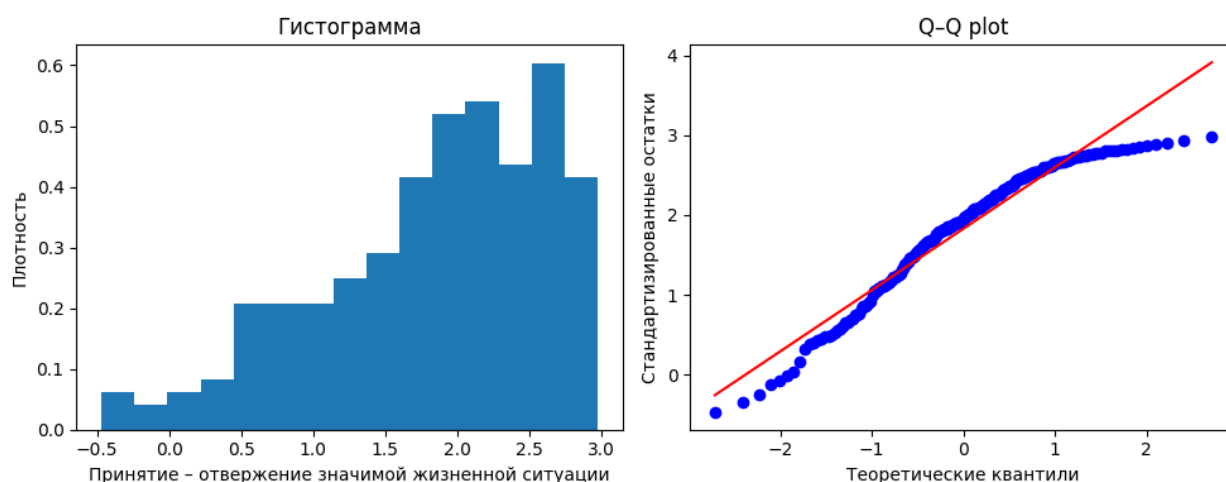


Рисунок 3.2 – Гистограмма и Q–Q plot распределения показателя «Принятие – отвержение значимой жизненной ситуации»

Для данной шкалы характерна выраженная положительная асимметрия и наличие эффекта «потолка», проявляющегося в накоплении значений в положительном диапазоне шкалы. Для шкал отношения к ТЖС характерны следующие особенности распределений:

- выраженная положительная асимметрия;
- наличие эффекта «потолка», проявляющегося в накоплении значений в положительном диапазоне шкалы;
- выраженные отклонения от нормального распределения, подтверждаемые визуальным анализом гистограмм и Q–Q графиков.

Анализ распределения возраста показал умеренное отклонение от нормального распределения. Гистограмма имеет форму, близкую к колоколообразной, с незначительной положительной асимметрией, обусловленной наличием небольшой группы респондентов старших возрастов. Q–Q plot демонстрирует умеренные отклонения от диагонали на крайних участках распределения.

Анализ распределения возраста (рис. 3.3) показал умеренное отклонение от нормального распределения.

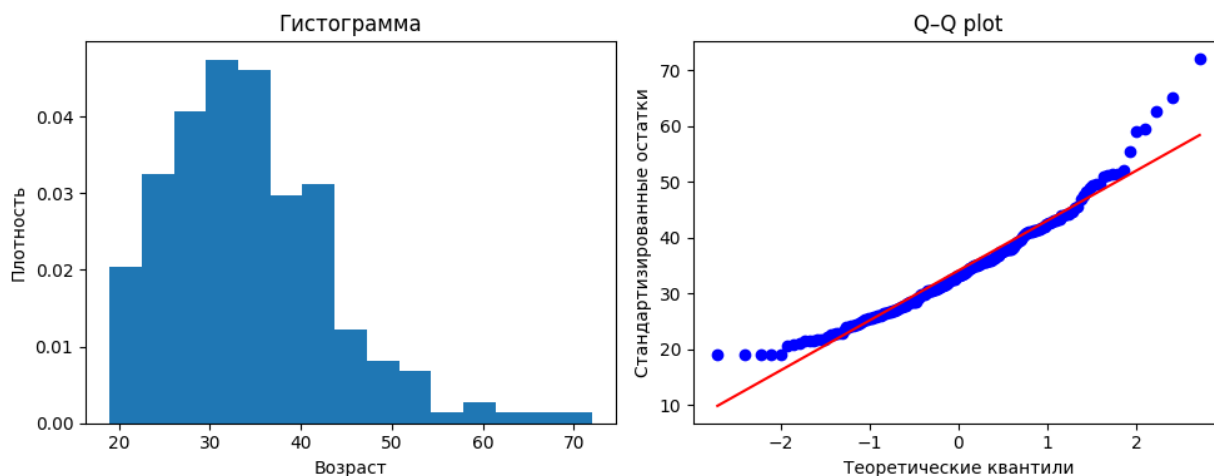


Рисунок 3.3 – Гистограмма и Q–Q plot распределения возраста респондентов

Гистограмма имеет форму, близкую к колоколообразной, с незначительной положительной асимметрией, обусловленной наличием небольшой группы респондентов старших возрастов. Q–Q plot демонстрирует умеренные отклонения от диагонали на крайних участках распределения.

С учетом объема выборки ($N = 209$) и характера выявленных отклонений распределение возраста может рассматриваться как условно близкое к нормальному, что допускает использование параметрических методов анализа при необходимости.

Таким образом, распределения большинства психологических показателей (биографическая рефлексия и шкалы отношения к значимой жизненной ситуации) не соответствуют нормальному закону распределения. В связи с выявленными отклонениями для анализа взаимосвязей между показателями были использованы непараметрические методы статистического анализа (корреляционный анализ Спирмена, критерии Манна – Уитни и Краскела – Уоллиса).

При построении моделей, устойчивых к нарушениям нормальности распределений, применялась бинарная логистическая регрессия. Распределение возраста, в свою очередь, характеризуется допустимыми

отклонениями от нормального, что учитывалось при выборе статистических процедур.

Анализ частотных распределений показал, что в выборке преобладают респонденты женского пола (74,3%). Большинство участников проживают на территории России (89,5%), остальные – за рубежом (10,5%).

Преобладание женщин в выборке может быть связано с гендерными особенностями читательских практик и большей вовлеченностью женщин в рефлексивные и эмоционально ориентированные формы чтения (Есманская Н. Е., 2010).

По уровню образования в выборке доминируют лица с высшим образованием (56,5%), а также с незаконченным высшим образованием (21,1%). Остальные категории представлены в значительно меньшей степени.

Респонденты представляют широкий спектр профессиональных сфер деятельности. Среди опрошенных – бухгалтеры, политологи, учителя, психологи, IT-специалисты, экономисты, режиссеры театра, инженеры, врачи, журналисты, менеджеры, представители творческих профессий и другие. Часть респондентов являются студентами вузов (незаконченное высшее образование). Такое разнообразие профессиональной принадлежности позволяет минимизировать влияние профессиональной специфики на результаты исследования и рассматривать выявленные закономерности как общепсихологические, характерные для взрослой читающей популяции в целом.

Широкий разброс возраста участников (от 19 до 72 лет) был задан целью исследования и теоретической рамкой работы.

1) Теоретическое обоснование. Согласно положениям, разработанным в трудах М. В. Клементьевой, рефлексия как психический механизм и личностная способность формируется и в полной мере реализуется только на этапе взрослости. Изучение рефлексивных процессов предполагает обращение именно к взрослой популяции, исключая детский и подростковый возраст, где рефлексия носит иной (становящийся) характер. Таким образом, нижняя

граница выборки (19 лет) соответствует переходу к периоду ранней взрослости.

2) Соответствие периодизациям взрослости. Весь диапазон выборки (19–72 года) полностью укладывается в принятые классификации возрастной периодизации (например, по Э. Эриксону, Дж. Биррену или ВОЗ), где данные возраста относятся к периодам «ранней», «средней» и «поздней взрослости». Следовательно, выборка гомогенна по критерию принадлежности к макропериоду «взрослость».

3) Содержательная ценность разброса. Наличие небольшой группы старших респондентов (положительная асимметрия распределения) не является статистическим недостатком, а обогащает выборку. Это позволяет проследить специфику изучаемого феномена на разных этапах взрослости, не нарушая при этом границ генеральной совокупности (взрослые люди).

Как видно из табл. 3.1, в выборке преобладают женщины (74,3%), средний возраст респондентов составляет 33,4 года ($SD=10,8$), большинство имеют высшее образование (56,5%) и проживают в России (89,5%).

Таблица 3.1 – Распределение респондентов по полу, возрасту, образованию и географии проживания ($N=209$)

Параметр	Категория	n	%
Пол	Женский	155	74,3
	Мужской	54	25,7
Возраст	18 –25 лет	52	24,9
	26 –35 лет	84	40,2
	36 –45 лет	48	23,0
	46 лет и старше	25	11,9
Образование	Высшее	118	56,5
	Незаконченное высшее	44	21,1
	Среднее специальное	31	14,8
	Среднее	16	7,6
Проживание	Россия	187	89,5
	За рубежом	22	10,5

*Примечание: n – абсолютная частота; % – доля в выборке; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; N – общий объем выборки

Анализ частоты чтения показал, что более половины респондентов читают ежедневно (51,7%), еще 27,8% – несколько раз в неделю. Таким образом, выборка в целом характеризуется **высокой вовлеченностью в читательскую деятельность**, что является методологически важным для исследования роли чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций. Это позволяет характеризовать выборку как **высоко читающую**.

Как видно из рис.3.4, более половины респондентов (51,7%) читают ежедневно, еще 27,8% – несколько раз в неделю. Таким образом, выборка в целом характеризуется **высокой вовлеченностью в читательскую деятельность**.

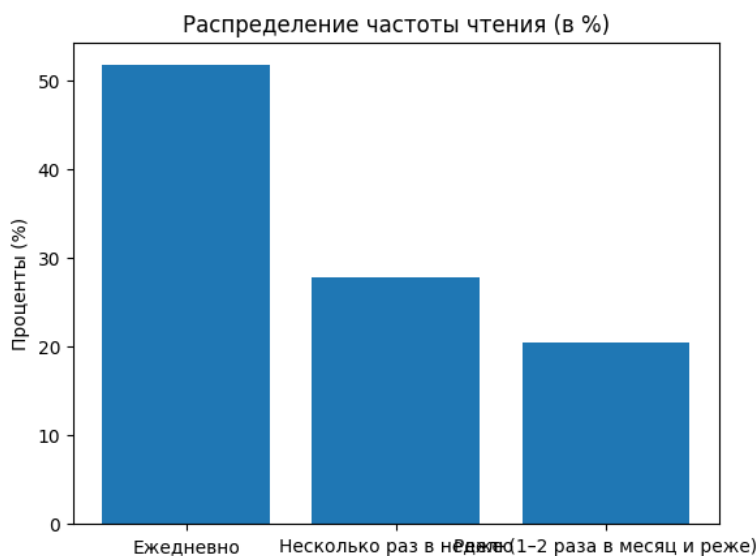


Рисунок 3.4 – Распределение частоты чтения (в %)

Наиболее популярным жанром является **художественная литература** (68,4%). Далее следуют: романы (54,5%), классическая литература (41,6%), научно – популярная литература (38,3%).

Доминирующими мотивами чтения являются: отдых, расслабление (71,3%), хобби, увлечение (62,7%), личностное развитие (58,4%).

Доминирующими мотивами чтения, согласно рис. 3.5, являются: отдых, расслабление (71,3%), хобби, увлечение (62,7%) и личностное развитие (58,4%).

Таблица 3.2 – Жанровые предпочтения респондентов (N=209)

Жанр	n	%
Художественная литература	143	68,4
Романы	114	54,5
Классическая литература	87	41,6
Научно – популярная литература	80	38,3
Фэнтези	65	31,1
Детективы	59	28,2
Психология, саморазвитие	52	24,9
Биографии, мемуары	41	19,6
Фантастика	38	18,2

* Примечание: n – абсолютная частота; % – процентное соотношение

Полученные данные согласуются с результатами исследований современного читателя (Клементьева М. В., 2014), согласно которым чтение воспринимается не только как досуг, но и как инструмент саморазвития и решения жизненных задач.

В современном цифровом мире, где человек окружен техникой, активно использует современные технологии и интернет, одной из важных характеристик современного читателя является использование этих доступных средств в процессе читательской деятельности.

В результате нашего исследования было выявлено, что:

1. 36,2 % респондентов (N=76) в ходе чтения пользуются бумажным форматом книг, когда остальные испытуемые могут использовать смешанный тип (электронные, аудиокниги).

2. 41,1 % (N=86) респондентов не только читают книги, но сами активно пишут отзывы и рецензии на прочитанное.

3. 68,4 % (N=143) респондентов читают отзывы и рецензии на книги

перед тем, как выбрать книгу для чтения.

4. 75,5 % (N=158) респондентов в процессе поиска книг для чтения используют специализированные порталы и сайты.

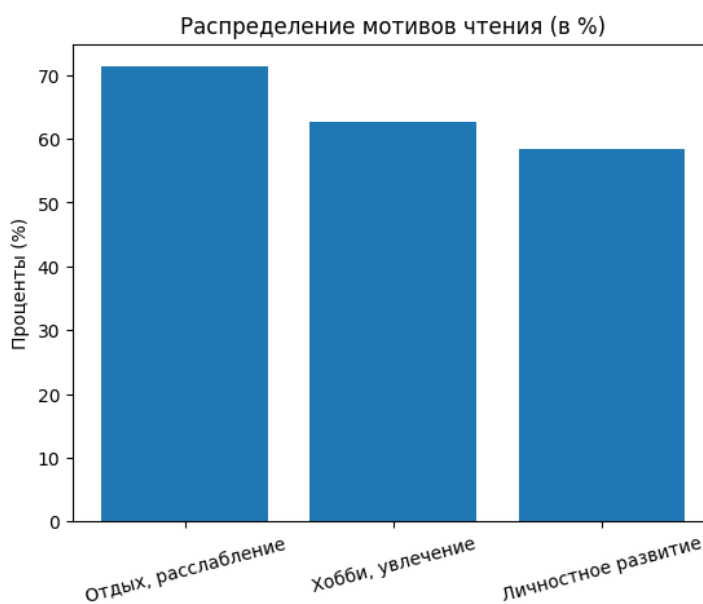


Рисунок 3.5 – Распределение мотивов чтения (в %)

На основе полученных данных можно сделать вывод и описать современный портрет читателя. Современный читатель – это человек, который активно включен в читательское сообщество, ориентирован на общение и конструктивное взаимодействие, как онлайн, так и офлайн. Для него важен не только обмен мнениями, но и ориентация на групповую поддержку и помощь в подборе литературы для чтения. Важным является и тот факт, что он «идет в ногу со временем» и готов поддерживать и включаться в цифровизацию данного процесса.

Все вышесказанное создает условия для использования чтения как вспомогательного ресурса, при этом используются техники и технологии психологии чтения, такие как рецензирование, обсуждение, подбор текстов и так далее и создавая связь с социальной стороной процесса.

Дальнейший анализ ответов по авторским опросникам «Я – читатель» и «Мне важно», показал, что 68,9 % (N=144) респондентов **хотя бы раз обращались к чтению как способу преодоления ТЖС**. Что позволяет сделать вывод, о том, что чтение расширяет представление использования его

как психологического ресурса для совладания, это в свою очередь подтверждает его адаптационный контекст.

Далее анализ психологических механизмов использования чтения в ТЖС проводился на подвыборке тех респондентов, кто указал, что имел опыт нахождения в ТЖС за последние три года. Эта подвыборка составила 148 респондентов.

Общий портрет читателя включает в себя следующие факторы и критерии:

1. В личности читателя важны ценности и их предпочтения. Для 79,8% респондентов, чтение воспринимается как хобби и способ отдохнуть, а не просто повседневное развлечение. Чтение выступает как инструмент для личностного развития и 38,3% респондентов воспринимается как способ преодоления ТЖС.

2. Исследование критерия частоты чтения позволяет судить о чтении, как регулярной практике, так 51,7% респондентов обращаются к чтению ежедневно, а 27,8% респондентов – несколько раз в неделю, что говорит о высокой вовлеченности в процесс.

3. Изучая портрет современного читателя, в нашем случае важно учесть жанровые предпочтения и выбор формата книги для чтения. В ходе исследования было выявлено четыре предпочитаемых респондентами жанра:

- 68,4% респондентов предпочитают художественную литературу;
- 54,5% респондентов выбирают романы;
- 41,6% респондентов предпочитают классическую литературу;
- 38,3% респондентов выбирают научно – популярную литературу.

Формат выбора книг для чтения (бумажный, электронный и аудиформат) никак не связан с жанровыми предпочтениями, но указывает на то, что растет роль цифровых книг, так, как только 36,2% респондентов выбрали бумажный вариант.

4. Использование технологий активно распространяется и на читательскую деятельность. Так 75,5% респондентов в процессе чтения, так

как они обращаются к специализированным порталам и сайтам в поисках литературы или изучения мнения об источниках, читают рецензии других пользователей, пишут свои впечатления и отзывы о прочитанном/прослушанном, что в последующем способствует созданию книжных сообществ.

5. Важным критерием портрета читателя является его восприятие чтения как способа для решения проблем. Для 38,3 % респондентов чтение выступает именно таким ресурсом, и они готовы использовать его для решения ТЖС. Еще 35,4 % 5 респондентов готовы рассматривать чтение в качестве способа для преодоления, но только определенного ряда трудных жизненных ситуаций, но готовы воспринимать чтение как источник знаний и вдохновений.

Таким образом, обобщая все полученные данные по нашей выборке, мы можем сделать социально–психологический портрет современного читателя. Чаще всего это человек 26–35 лет, имеющий высшее образование. Для него чтение выступает в качестве неотъемлемой части ежедневной жизни: 79,5 % респондентов читает на ежедневной основе или несколько неделью.

В структуре читательских предпочтений у такого читателя преобладает художественная литература, а основными мотивами чтения выступает отдых и личностное развитие.

Характерной особенностью современного читателя является его включенность в цифровую среду, респонденты активно используют интернет-порталы для поиска литературы и обмена мнениями о ней.

Существенным для такого читателя является то, что он воспринимает литературу не как досуговую практику, а как средство осмысления собственного опыта и дальнейшего использования чтения для преодоления ТЖС. Это подтверждается тем, что 68,9 % респондентов готовы обращаться к чтению в подобных обстоятельствах.

Важно подчеркнуть, что выявленный портрет отражает доминирующие тенденции в выборке и не является жесткой гендерно или социально детерминированной моделью.

Полученные характеристики современного читателя в целом соответствуют данным, представленным в исследовании активных пользователей книжных платформ и читательских сообществ (Косенкова О. В., 2024).

3.2 Сравнительный анализ показателей трудных жизненных ситуаций, личностных особенностей и читательских практик в выделенных группах

Для выявления эмпирических различий в особенностях переживания ТЖС, личностных характеристик и читательских практик был проведен сравнительный анализ показателей в различных группах респондентов.

Основанием для выделения групп респондентов стали:

- факт использования чтения как способа совладения с ТЖС;
- тип ТЖС;
- уровень выраженности личностных характеристик.

В данном параграфе представлена сводная информация о выполненном сравнительном анализе. Он был сделан на подвыборке респондентов, состоящей из 148 людей (N=148), которые имели опыт переживания ТЖС за последние три года.

Для более детального анализа чтения как способа преодоления трудной жизненной ситуации были сформированы группы для сравнения по двум основаниям:

Для углубленного анализа специфики чтения как ресурсной практики нами были выделены группы сравнения по двум основаниям:

Группа 1: по опыту использования чтения для преодоления ТЖС:

- Группа «обращались к чтению в контексте трудной жизненной ситуации» – респонденты, ответившие положительно на вопрос «Использовали ли Вы чтение для преодоления трудной жизненной ситуации?» в опроснике «Я – читатель» (N = 144; 68,9 % от общей выборки);

- Группа «не обращались к чтению в рассматриваемой трудной жизненной ситуации»– респонденты, ответившие отрицательно на тот же вопрос (N = 65; 31,1 % от общей выборки).

Группа 2: по уровню биографической рефлексии (БР) (на основе медианного критерия):

- Группа с высоким уровнем БР – значения выше медианы (Me = 1,0; N = 104);
- Группа с низким уровнем БР – значения ниже или равные медиане (N = 105).

Для проверки различий применялись методы сравнения независимых выборок (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна–Уитни), а также χ^2 Пирсона при анализе категориальных данных. Выбор конкретного критерия определялся уровнем измерения показателей и характером распределения данных.

Первичный анализ показал, что 68,9% респондентов (N=144) хотя бы один раз обращались к чтению как способу преодоления ТЖС. Такой показатель указывает на распространенность данной практики и подтверждает актуальность исследования в выделенных группах.

Сравнение проводилось по шкалам, отражающим субъективное отношение к ситуации, в том числе по параметрам принятия – отвержения и субъективной оценки трудности переживаемых обстоятельств.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии статистически значимых различий.

Респонденты, использующие чтение в ТЖС, демонстрируют более выраженное принятие ситуации и менее негативную оценку субъективной трудности в сравнении с респондентами, которые не обращаются к чтению ($p < 0,001$). Это позволяет рассматривать чтение как практику, связанную с более конструктивным отношением к переживаемым обстоятельствам.

Анализ различий по социально-демографическим параметрам (пол, возраст, образование, место проживания) статистически значимых различий не

выявил ($p > 0,05$). Таким образом, обращение к чтению в контексте совладания с ТЖС не зависит напрямую от этих параметров, что усиливает значимость психологических и поведенческих характеристик.

В рамках проверки основной гипотезы о связи эмоционально-нестабильных акцентуаций с непродуктивными копинг-стратегиями был проведен корреляционный анализ показателей акцентуаций характера и копинг-стратегии «бегство – избегание».

Согласно таблице 3.3, статистически значимые положительные связи с данной стратегией выявлены для четырех акцентуаций эмоционально-нестабильного спектра:

- циклотимность ($\rho = 0,295$; $p < 0,001$);
- возбудимость ($\rho = 0,248$; $p < 0,001$);
- эмотивность ($\rho = 0,211$; $p = 0,002$);
- тревожность ($\rho = 0,165$; $p = 0,017$).

Таблица 3.3 – Взаимосвязь акцентуаций характера эмоционально-нестабильного спектра с копинг-стратегией «бегство-избегание» (ρ Спирмена)

Акцентуация	ρ	p	Значимость
Циклотимность	0,295	< 0,001	***
Возбудимость	0,248	< 0,001	***
Эмотивность	0,211	0,002	**
Тревожность	0,165	0,017	*
Гипертимность	0,089	0,198	–
Дистимность	0,072	0,298	–
Экзальтированность	0,064	0,351	–
Педантичность	–0,052	0,451	–
Застревание	0,048	0,487	–
Демонстративность	0,041	0,552	–

*Примечание: ρ – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; p – уровень статистической значимости; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; полужирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что эмоционально-нестабильные акцентуации характера значимо связаны с выбором

непродуктивной стратегии «бегство – избегание» в трудной жизненной ситуации. Это подтверждает гипотезу и согласуется с теоретическими представлениями о том, что лица с эмоциональной лабильностью, склонностью к колебаниям настроения и повышенной тревожностью в большей степени предрасположены к уходу от решения проблем, чем к их активному преодолению.

Для анализа связи между типом ТЖС и обращением к чтению как стратегии совладания был использован критерий χ^2 Пирсона. Респондентам предлагалось отметить, с какими типами трудных ситуаций они сталкивались за последние 3 года (возможно множественное указание).

Как видно из табл. 3.3, **единственным типом ТЖС, значимо связанным с обращением к чтению, является утрата здоровья (своя или близких)**. В группе «используют» единственным типом ТЖС, статистически связанным с фактом обращения к чтению от типа ситуации встречается более чем в два раза чаще (38,2% против 16,9%, $p = 0,002$).

Таблица 3.4 – Связь типа ТЖС с использованием чтения для преодоления (критерий χ^2)

Тип ТЖС	Группа «используют чтение»	Группа «не используют чтение»	χ^2	p	Значимость
Утрата здоровья (своя или близких)	38,2%	16,9%	9,24	0,002	**
Эмоциональное выгорание/истощение	47,9%	41,5%	0,72	0,396	–
Финансовая нестабильность	42,4%	38,5%	0,28	0,599	–
Смерть близких	31,3%	24,6%	0,94	0,333	–
Проблемы в отношениях	54,2%	49,2%	0,43	0,511	–
Профессиональные трудности	36,1%	32,3%	0,28	0,597	–

*Примечание: χ^2 – критерий хи-квадрат Пирсона; p – уровень статистической значимости; ** $p < 0,01$; полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия

Ситуации, связанные со здоровьем, характеризуются высокой экзистенциальной нагрузкой, неопределенностью исхода и потребностью в

осмыслении происходящего. Чтение в данном контексте вероятно может выполнять несколько взаимосвязанных функций:

1) Информационная функция – поиск сведений о заболевании, методах лечения, прогнозах, опыте других людей, столкнувшихся с аналогичными проблемами. Научно-популярная литература, медицинские справочники, документальные свидетельства помогают снизить неопределенность и восстановить чувство контроля над ситуацией.

2) Смысловая (экзистенциальная) функция – обращение к художественной литературе, философским и религиозным текстам для переосмысления ценности жизни, здоровья, конечности существования. В ситуациях угрозы здоровью актуализируются фундаментальные вопросы бытия, и литература может выступать проводником в их осмыслении.

3) Поддерживающая функция связана с возможностью идентификации читателей с литературными героями или реальными людьми (если речь идет об автобиографиях и мемуарах), прошедшими через сходные ситуации. В свою очередь это способствует снижению чувства изоляции и переживания собственной исключительности в страдании. Чтение в данной функции выступает как форма символического диалога с автором или персонажем и это работает, если читателю не хватает в той или иной форме социальной поддержки.

Полученные данные подтверждают гипотезу и позволяют включить переменную «ГЖС: утрата здоровья» в регрессионную модель как потенциально значимый предиктор обращения к чтению в качестве ресурсной практики.

Стоит обратить внимание на отсутствие статистически значимых связей с другими типами трудных жизненных ситуаций, которые были выделены в ходе частотного анализа (например, финансовые трудности, межличностные конфликты и другие) указывает на избирательный характер чтения, то оно оказывается более востребованным в ситуациях, носящих экзистенциальный и витальный аспекты.

Далее на этапе сравнительного анализа мы выявляли различия в мотивах чтения, в жанровых различиях у респондентов, которые обращаются/ не обращаются к чтению при возникновении трудной жизненной ситуации.

Статистически значимые различия мы получили для мотивов, связанных с отдыхом и хобби между групп и соотносятся с выбором жанровых, однако не имеют прямой связи с использованием чтения, как способа преодоления ТЖС ($\rho = 0,214-0,412$; $p < 0,001$). Это позволяет рассматривать их как фактор, опосредствующий жанровую структуру чтения, но не как непосредственное основание обращения к чтению в трудной ситуации. Более подробно результаты представлены в таблице 3.5.

Таблица 3.5 – 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	Значимость
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	–

*Примечание: частота чтения измерялась по шкале: 1 – реже, 2 – несколько раз в месяц, 3 – несколько раз в неделю, 4 – ежедневно. Мотивы измерялись по 3–балльной шкале (1 – не значим, 2 – скорее значим, 3 – очень значим). Уровни значимости: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Исходя из данных таблицы 3.5, можно сделать следующие выводы:

1. Частота чтения. Респонденты, использовавшие чтение в процессе преодоления трудной жизненной ситуации, демонстрируют более высокую читательскую активность ($p < 0,001$). В среднем их показатели соответствуют уровню, близкому к ежедневному чтению, тогда как в группе сравнения –

чтению несколько раз в неделю. Исходя из этого мы предполагаем, что регулярное использование чтения выступает предпосылкой его использования в качестве ресурса совладения. Иными словами, для обращения к чтению в ТЖС оно должно уже занимать устойчивое место в повседневной жизни человека.

2. Мотив «Отдых, расслабление». Респонденты, не использующие чтение для преодоления ТЖС, придают большое значение реактивному мотиву ($p = 0,002$). Это позволяет говорить о функциональном различии двух форм чтения:

- рекреативное чтение ориентировано на отдых, уход от проблем, расслабление;
- чтение, используемое в контексте ТЖС, выполняет преимущественно когнитивно-смысловую функцию.

Полученные данные подтверждают, что мотив «отдых» связан с читательской активностью, но не выступает прямым фактором обращения к чтению, как способу преодоления ТЖС, а показывает его, как альтернативную читательскую практику.

3. Мотивы «Хобби и увлечение» и «Личное развитие». Статистически значимых различий по этим мотивам не выявлено, однако для группы, использующей чтение, прослеживается тенденция к более высокой оценке мотива «Хобби, увлечение» ($p = 0,089$). Это может указать на роль устойчивого интереса к чтению, как основы для его последующего использования как ресурсной функции, хотя данный факт, также не является определяющим.

Далее был проведен сравнительный анализ копинг-стратегий, у респондентов, использующих/ не использующих чтение в ТЖС. Так как шкалы носят порядковый характер и ненормальностью распределения, для анализа применялся U – критерий Манна – Уитни

Как видно из таблицы 3.6, между сравниваемыми группами выявлены статистически значимые различия по шкале «**Положительная переоценка**» ($U = 3892,5$; $p = 0,013$). Респонденты, обращавшиеся к чтению в конкретной

трудной жизненной ситуации, характеризуются более высокими значениями по данной шкале ($M = 12,84$; $SD = 3,21$) по сравнению с респондентами, не использующими чтение ($M = 11,52$; $SD = 3,45$).

По остальным копинг-стратегиям – поиск социальной поддержки, планирование решения, самоконтроль и бегство – избегание статистически значимых различий между группами выявлено не было ($p > 0,05$), что свидетельствует о сходстве сравниваемых групп по данным параметрам.

Таблица 3.6 – Сравнение групп по копинг-стратегиям (U – критерий Манна – Уитни)

Копинг стратегия	Группа «используют» M (SD)	Группа «не используют» M (SD)	U	p	Значимость
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	–

* Примечание: M – среднее арифметическое значение; SD – стандартное отклонение; U – критерий Манна–Уитни; p – уровень статистической значимости; * $p < 0,05$; полужирным шрифтом выделены статистически значимые различия

Выявленные различия позволяют заключить, что обращение к чтению в условиях ТЖС статистически связано с более выраженной стратегией **положительной переоценки**, отражающей когнитивно-смысловую переработку переживаемого опыта, поиск новых интерпретаций происходящего и переосмысление жизненных обстоятельств. В то же время использование чтения не связано с усилением стратегий избегания или пассивного ухода от проблемы.

Полученный результат согласуется с выдвинутой гипотезой о специфической роли чтения как ресурса активной когнитивной и смысловой переработки трудной жизненной ситуации.

Второе основание для группировки – уровень биографической рефлексии (БР). Напомним, что медианное значение общего балла БР составляет 1,0; группы разделены на «высокую БР» (значения выше 1,0; $n = 104$) и «низкую БР» (значения $\leq 1,0$; $n = 105$). Сравнение данных групп по читательским характеристикам представлено в Таблице 3.7.

Таблица 3.7 – 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	Значимость
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	(*)

* Примечание: М – среднее арифметическое значение; SD – стандартное отклонение; U – критерий Манна–Уитни; p – уровень статистической значимости; (*) – тенденция к значимости ($p < 0,10$)

Из таблицы видно, что по общим параметрам читательской активности (частота, жанровые предпочтения) статистически значимых различий между группами с высоким и низким уровнем биографической рефлексии не выявлено. Это позволяет рассматривать биографическую рефлексия как относительно самостоятельный конструкт, не сводимый к выраженности читательской активности и жанровым предпочтениям.

В тоже время была выявлена тенденция к значимости ($p = 0,068$) по показателю «использование чтения для преодоления ТЖС»: респонденты с низким уровнем биографической рефлексии чаще обращаются к чтению как ресурсу совладания. Это позволяет предположить, что во–первых, что высокая

БР связанная с осмысленнее своего жизненного пути, может выступать самостоятельным механизмом переработки этого опыта и снижать потребность в использовании или обращении к внешним ресурсам, включая чтение. Во-вторых, при низком уровне биографической рефлексии, наоборот будет возрастать потребность во внешних опорах и ресурсах, и тут чтение может взять на себя компенсаторную функцию.

Анализ связи уровня БР с типами пережитых ТЖС (критерий χ^2) выявил лишь отдельные значимые связи, не образующие устойчивые системы. Наиболее заметный результат связан с ситуациями «эмоционального выгорания и истощением»: обнаружена отрицательная связь с рефлексией жизни другого ($\rho = -0,189$; $p = 0,015$) это может указывать на то, что в состоянии истощения снижается способность к рефлексии, направленной на других людей и ситуаций, связанных с ними.

Сравнительный анализ позволил выделить ряд статистически значимых различий и содержательных тенденций между группами респондентов различающихся по использованию чтения для преодоления ТЖС и по уровню БР.

Полученные результат можно обобщить в следующие положения:

1. Во-первых, распространенность практики чтения, было установлено, что 68, 9 % респондентов хотя бы раз обращались к чтению как способу совладения с ТЖС, что говорит о его востребованности как реальной стратегии преодоления возникшей ситуации.

2. Во-вторых, отношение к трудной жизненной ситуации у респондентов, использующих чтение, можно наблюдать более частое принятие ситуации и менее выраженную негативную оценку ее субъективной сложности ($p < 0,001$), что позволяет рассматривать обращение к чтению, как признак более конструктивного, осознанного отношения к жизненным трудностями жизненному пути.

3. В-третьих, установлена независимость от социально-демографических факторов. Такое отсутствие различий: по полу, возрасту,

уровню образования, месту проживания и тому подобное ($p > 0,05$), указывает на то, что использование чтения определяется скорее психологическими и читательскими характеристиками.

4. В-четвертых, изучение акцентуаций характера и копинг-стратегий, помогло определить, что эмоционально-нестабильные акцентуации (циклотимность, возбудимость, эмотивность, тревожность) связаны с копинг-стратегией «бегство – избегание» ($p = 0,295; 0,248; 0,211; 0,165$ соответственно при статистической значимости). При этом само чтение (показатель «использование чтения для преодоления ТЖС) для совладания не связано с акцентуациями характера, что говорит об универсальности для людей с разными личностными особенностями.

5. В-пятых, рассмотрение специфики ТЖС, позволяет сделать вывод, что единственным типом ситуации, связанным с обращением к чтению, является «утрата здоровья себя или близких» (38,2% против 16,9%, $p=0,002$). В таких случаях чтение выполняет сразу несколько функций: информационную, смысловую, поддерживающую.

6. В-шестых, рассмотрение читательских характеристик помогло выявить статистически значимый фактор различий – это базовая частота чтения ($p < 0,001$). В тоже время мотив «Отдых» чаще встречается у тех, кто не использует чтение как способ совладения ($p=0,002$), что указывает на различие между досуговым и ресурсным чтением.

7. В-седьмых, выявлена специфика использования копинг-стратегий в разрезе ТЖС. Использование чтения связано с предпочтением стратегии «положительная переоценка» ($p=0,013$) и не связано с стратегией «избегание», это позволяет рассматривать чтение не как уход от реальности (тем самым разрушается один из популярных миф современности), а как способ активной когнитивной и смысловой переработки опыта.

8. В-восьмых, сравнение групп с разным уровнем биографической рефлексии показало отсутствие статистически значимых различий по общим параметрам чтения, что указывает на относительную автономность данного

конструкта. Вместе с тем выявлена тенденция: респонденты с низким уровнем БП чаще обращаются к чтению как ресурсу совладения ($p=0,068$), что позволяет рассмотреть чтение как возможную внешнюю опору при менее выраженной внутренней рефлексии.

Полученные результаты требуют дальнейшей проверки с использованием многомерных статистических моделей, позволяющих оценить вклад каждого изучаемого фактора при контроле остальных переменных и уточнить их прогностическое значение.

В следующем параграфе представлены результаты корреляционного и регрессионного анализа, направленных на выявление взаимосвязей между личностными характеристиками, жанровыми предпочтениями и использованием чтения как способа преодоления ТЖС.

3.3 Взаимосвязи между личностными факторами (биографическая рефлексия, копинг-стратегии, отношение к ситуации), жанровыми предпочтениями и использованием чтения как стратегии преодоления

Предыдущий этап исследования (параграф 3.3) позволил выявить различия между группами респондентов, использующих и не использующих чтение для преодоления ТЖС. Однако такой сравнительный анализ, основанный на бивариантном подходе, не дает возможности оценить совокупное влияние факторов и определить их относительную значимость при учете остальных переменных. Основываясь на выше сказанное на следующем этапе были поставлены две взаимосвязанные задачи:

1) Первая задача связана с проведением корреляционного анализа для выявления структуры взаимосвязей между изучаемыми переменными: характеристиками чтения (частота, жанры, мотивы), личностными особенностями (биографическая рефлексия, акцентуации), копинг-стратегиями, отношением к ТЖС и использованием чтения как стратегии совладания.

2) Вторая задача связана с проведением регрессионного анализа и направлена на построение прогностической модели. Его задачей является определение, какие из выявленных факторов выступают независимыми предикторами и повышают вероятность обращения к чтению при контроле других переменных.

Корреляционный и регрессионный анализы проводились на подвыборке респондентов, имеющих опыт нахождения в ТЖС за последние три года (N=148). Выбор методов обусловлен особенностями распределения переменных (параграф 3.2). Для корреляционного анализа использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ), а для регрессионного анализа – бинарная логистическая регрессия, где зависимая переменная, носила дихотомический характер (использование чтения для преодоления ТЖС: 0 – нет, 1 – да). При этом важно учитывать, что полученные результаты отражают статистические связи и не позволяют делать выводы о причинно-следственных зависимостях. Результаты проверки гипотез о прямых линейных связях между общими параметрами читательского поведения и отношением к трудной жизненной ситуации представлены в таблице 3.8.

Таблица 3.8 – Корреляции между читательскими характеристиками и отношением к ТЖС (ρ Спирмена)

Переменная 1	Переменная 2	ρ	ρ	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	–

Продолжение табл. 3.8 – Корреляции между читательскими характеристиками и отношением к ТЖС (ρ Спирмена)

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	–

* Примечание: ρ – коэффициент ранговой корреляции Спирмена; p – уровень статистической значимости. Статистически значимых корреляций не выявлено

Расхождение с результатами, представленными в § 3.3, можно объяснить различиями, используемыми в статистических подходах. В § 3.3 сравнивались группы по признаку использования чтения (дихотомическая переменная), тогда как в таблице 3.8 анализировались линейные связи между общими параметрами чтения и показателями отношения к ситуации.

Таким образом, различия между группами сами по себе не предполагают наличие прямой линейной связи между частотой чтения, жанрами чтения и отношением к ТЖС.

Как видно из данных таблицы 3.8, ни одна из гипотез о прямых линейных связях между общими характеристиками чтения и отношением к ТЖС не получила подтверждения. Частота чтения, жанровые предпочтения (художественная и научно-популярная литература) и мотивы чтения не показали статистически значимых корреляций с показателями принятия ситуации и субъективной оценкой ее сложности.

Этот результат имеет важное методологическое значение. Он позволяет сделать несколько выводов:

1. Во-первых, если влияние чтения на отношение к ТЖС и существует,

то оно скорее всего носит опосредованный характер.

2. Во-вторых, сами по себе общие параметры читательской активности не могут служить показателями адаптивного или неадаптивного отношения к жизненным трудностям.

3. В-третьих, для понимания роли чтения как ресурса совладения необходимо учитывать контекст: тип ситуации, цели чтения и индивидуально-психологические особенности, что частично было показано в сравнительном анализе в параграфе 3.3.

Далее был проведен корреляционный анализ, направленный на выявление переменных, связанных с ключевой зависимой переменной – «использование чтения для преодоления ТЖС» (таблица 3.9).

Таблица 3.9 – Связь изучаемых переменных с использованием чтения как способа преодоления ТЖС (ρ 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

*Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

На рисунке 3.6 представлена корреляционная структура взаимосвязей между психологическими показателями.

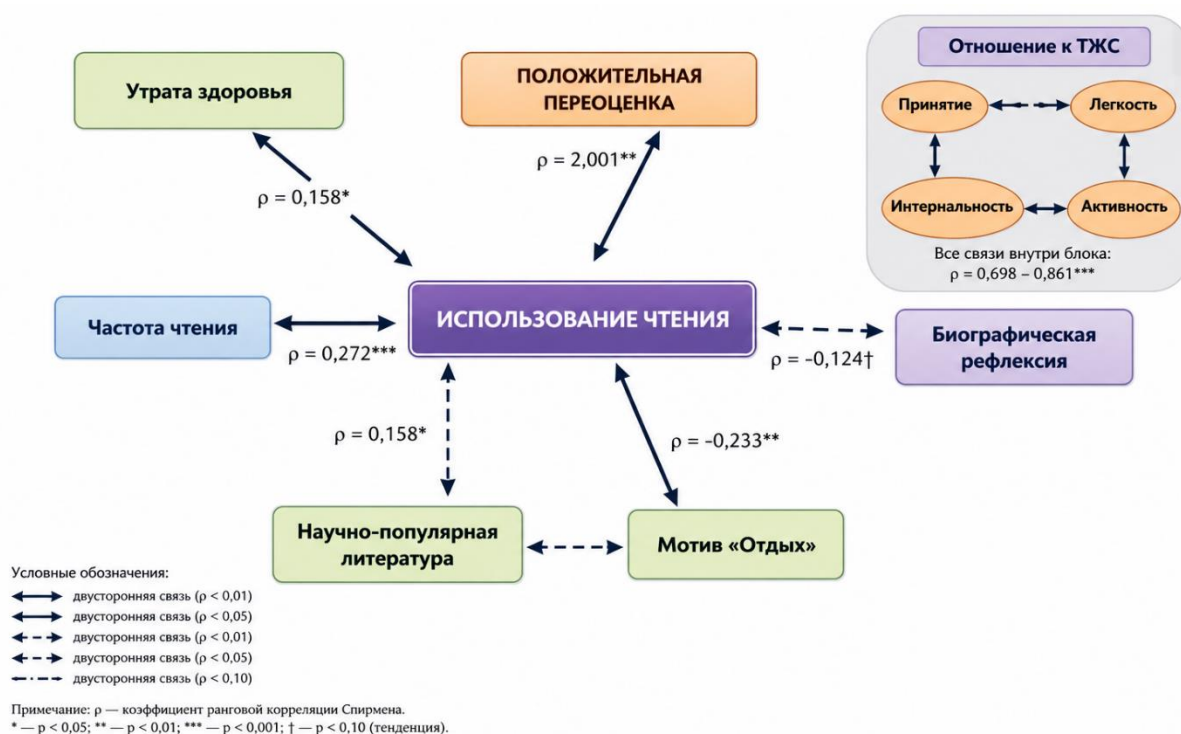


Рисунок 3.6 – Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между психологическими показателями

Для наглядного представления структуры взаимосвязей между психологическими показателями, связанными с использованием чтения как способа преодоления ТЖС, а также их взаимосвязей между собой, была построена корреляционная плеяда (рисунок 3.6). На рисунке представлены только статистически значимые связи ($p < 0,05$) и связи на уровне тенденции ($p < 0,10$), толщина линий указывает на значимость связи.

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 ($\rho= -0,158$).

В данной структуре показан автономный блок «отношения к ТЖС»:

шкалы принятия, легкости, оптимизма, интернальности и активности образовали плотный кластер взаимосвязей ($\rho=0,698-0,861$), однако они не демонстрируют значимых корреляций с читательскими характеристиками и использованием чтения. Это указывает на опосредованный характер связи между отношением к жизненным трудностям и обращением к чтению.

Как следует из данных таблицы 3.9, использование чтения для преодоления ТЖС положительно связано с частотой чтения, наличием ситуации «утрата здоровья» и стратегией «положительная переоценка», и отрицательно – с мотивом «отдых, расслабление», а также слабая связь с предпочтением научно-популярной литературы. Последняя связь требует внимательной интерпретации и изучения и может отражать различия в функциях чтения (информационной и смысловой), что будет уточнено в последнем анализе.

Тенденция к отрицательной связи с БР ($p = 0,099$) согласуется с результатами сравнительного анализа (таблица 3.7) и дополнительно проверяется далее в регрессионной модели.

Для уточнения роли БР были отдельно рассмотрены ее взаимосвязи с копинг-стратегиями и отношением к ТЖС (далее таблица 3.10). Полученные результаты показывают, что БР практически не связана с указанными показателями. Из двадцати рассчитанных корреляций статистически значимыми оказались только две, и обе показали слабые отрицательные связи: 1. Общий показатель БР отрицательно связан с фактором интернальности – экстернальности ($\rho = -0,143$; $p < 0,05$), что указывает на некоторое снижение склонности объяснять происходящее внешними причинами при более высоком уровне рефлексии. 2. Аналогичной является связь для показателя «рефлексия собственной жизни» ($\rho = -0,155$; $p < 0,05$).

Примечательно, что ни одна из копинг-стратегий, включая «положительную переоценку» и «бегство – избегание», статистически значимо не связана с показателями БР. Это указывает на относительную независимость рефлексивных процессов и стратегий совладения. Таким

образом, склонность к осмыслению собственной жизни и жизненного опыта других не определяет выбор конкретных способов реагирования на ТЖС.

Таблица 3.10 – Связи биографической рефлексии с копинг-стратегиями и отношением к ТЖС (ρ 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: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Полужирным шрифтом выделены статистически значимые коэффициенты

Полученный результат важен для интерпретации итоговой модели. БР выступает как относительно самостоятельный показатель: она не связана напрямую ни читательскими характеристиками (таблица 3.7), ни с копинг-стратегиями, однако демонстрирует тенденцию к отрицательной связи с использованием чтения в ситуациях совладения ($p=0,068$). Это позволяет предложить, что чтение может выполнять компенсаторную функцию при

менее выраженной внутренней рефлексии, выступая альтернативным способом переработки опыта.

Для более подробного представления о структуры взаимосвязей был проведен корреляционный анализ между всеми шкалами методики А. В. Бердниковой, Е. Ю. Коржовой «Отношение к значимой жизненной ситуации» (таблица 3.11).

Таблица 3.11 – Корреляционный анализ взаимосвязей между шкалами отношения к ТЖС (ρ Спирмена)

Шкала	1	2	3	4	5
1. Принятие – отвержение	–	0,861***	0,846***	0,749***	0,724***
2. Легкость – трудность	–	–	0,806***	0,732***	0,698***
3. Оптимизм – пессимизм	–	–	–	0,759***	0,711***
4. Интернальность – экстернальность	–	–	–	–	0,795***
5. Активность – пассивность	–	–	–	–	–

*Примечание: *** $p < 0,001$

Согласно данным таблицы 3.11, вес шкалы отношения к ТЖС тесно связаны между собой: коэффициенты варьируются от 0,698 до 0,861 ($p < 0,001$). Это указывает на высокую согласованность показателей: принятие ситуации связано с восприятием ее менее трудной, а также с оптимизмом, интернальностью и активной позицией.

При этом, как показано в таблице 3.8, данный комплекс (принятие, легкость, оптимизм, интернальность, активность) не показывают прямых связей с показателями читательского поведения. Это позволяет предположить, что общее отношение к жизненной ситуации определяется преимущественно личностными и ситуационными факторами, тогда как чтение становится ресурсом только при определенных условиях – в частности, в ситуациях с выраженной экзистенциальной нагрузкой, в частности связанных с утратой здоровья.

Для оценки вклада отдельных факторов и проверки предикторов была построена модель бинарной логистической регрессии. В качестве зависимой переменной выступал критерий «использование чтения для преодоления ТЖС» (0 – нет, 1 – да).

В модель были включены следующие предикторы, отобранные на основе результатов предыдущего анализа:

- частота чтения;
- мотив «отдых, расслабление»;
- наличие ТЖС типа «утрата здоровья» (дихотомическая переменная);
- копинг-стратегия «положительная переоценка»;
- общий показатель биографической рефлексии.

Результаты регрессионного анализа представлены в таблице 3.12.

Модель статистически значима: $\chi^2(5) = 41,83$; $p < 0,001$; коэффициент детерминации (R^2 Найджелкерка) составил 0,284; доля правильно классифицированных случаев – 74,2%.

Для более детальной интерпретации полученной модели необходимо обратиться к анализу коэффициентов регрессии.

Таблица 3.12 – Результаты бинарной логистической регрессии использования чтения для преодоления ТЖС

Независимая переменная	B	SE	Wald	f	p	Exp(B)	95% ДИ для Exp(B)
Частота чтения	0,798	0,214	13,91	1	<0,001	2,22	[1,46–3,38]
ТЖС «Утрата здоровья»	1,589	0,514	9,56	1	0,002	4,90	[1,79–13,42]
Копинг «Положительная переоценка»	0,961	0,386	6,20	1	0,013	2,61	[1,23–5,56]
Биографическая рефлексия (общий балл)	–0,598	0,328	3,32	1	0,068	0,55	[0,29–1,05]
Мотив «Отдых, расслабление»	–0,412	0,351	1,38	1	0,241	0,66	[0,33–1,32]
Константа	–1,847	0,891	4,30	1	0,038	0,16	

* Примечание: B – нестандартизированный коэффициент регрессии; SE – стандартная ошибка; Wald – критерий Вальда; df – число степеней свободы; p – уровень

статистической значимости; $\text{Exp}(B)$ – отношение шансов; ДИ – доверительный интервал для $\text{Exp}(B)$. Полужирным шрифтом выделены статистически значимые предикторы

Основные результаты бинарной логистической регрессии использования чтения для преодоления ТЖС представлены ниже:

1) Показатель частота чтения ($B = 0,798$; $\text{Exp}(B) = 2,22$). Положительное значение коэффициента указывает на увеличение вероятности обращения к чтению по мере роста его частоты. При повышении количества чтения (например, от «нескольких раз в неделю» к «ежедневно») шансы использования чтения в ситуации ТЖС возрастают в 2,22 раза. Таким образом, регулярная читательская практика выступает важным условие актуализации чтения как ресурса для преодоления ТЖС

2) Показатель трудной жизненной ситуации «утрата здоровья» ($B = 1,589$; $\text{Exp}(B) = 4,90$). Наличие подобного опыта у респондентов повышает вероятность обращения к чтению как способа преодоления ТЖС почти в пять раз. Полученный результат показывает то, что чтение становится ресурсом совладания в тех случаях, когда человек сталкивается с экзистенциальными и витальными аспектами таких ТЖС, так как в таких ситуациях требуется не столько рациональная оценка ситуации, сколько эмоциональная опора и поиск смысла.

3) Показатель копинг-стратегия «положительная переоценка» ($B = 0,961$; $\text{Exp}(B) = 2,61$). Положительный коэффициент показывает, что склонность к переосмыслению ситуации в более позитивном ключе связана с обращением к чтению. При увеличении выраженности этой стратегии на один балл вероятность использования чтения возрастает примерно в 2,6 раза. Это указывает на то, что чтение связано не с избеганием, а с активной смысловой переработкой опыта.

4) Показатель – биографическая рефлексия ($B = -0,598$; $\text{Exp}(B) = 0,55$), показал отрицательную обратную связь. Несмотря на то, что значимость находится на уровне тенденции ($p=0,068$), величина отношения шансов позволяет говорить о содержательной важности результата, где с ростом

уровня БР вероятность обращения к чтению снижается почти вдвое. Это полностью согласуется с представлением о компенсаторной роли чтения.

5) Показатель – мотив «Отдых» ($B = -0,412$; $p = 0,241$). Данный показатель показал отсутствие статистической значимости при учете других переменных показывает, что влияние этого мотива носит опосредованный характер. Сам по себе показатель не связан с использованием чтения как ресурса для преодоления трудных ситуаций, для этого важнее рассмотреть регулярность чтения и особенности совладающего поведения.

Опираясь на полученные данные, можно сделать следующий вывод:

1. Частота чтения ($p < 0,001$) вносит значимый положительный вклад, то есть увеличение показателя (увеличение частоты чтения) на один балл повышает использование чтения примерно в 2,2 раза при контроле остальных переменных.

2. Трудные жизненные ситуации связанные с утратой здоровья ($p = 0,002$), выступают наиболее сильным предикатом, так как наличие именно такого опыта увеличивает вероятность обращения к чтению почти в пять раз.

3. Копинг-стратегия «положительная переоценка» ($p = 0,013$) также является значимым положительным фактором, так как усиление данной стратегии связано с ростом вероятности использования чтения примерно в 2,6 раз.

4. Биографическая рефлексия ($p = 0,068$), в исследовании показала себя как отрицательный фактор на уровне тенденции, так как при ее увеличении вероятность обращения к чтению снижается, что может указывать на самостоятельную роль рефлексии в переработки опыта.

5. Мотив «Отдых, расслабление» ($p = 0,241$) не является значимым предиктом в регрессионной модели. Несмотря на различия между группами, выявленные ранее, при учете других факторов его влияние исчезает, что говорит о его косвенной роли.

Совмещение результатов сравнительного (параграф 3.3), корреляционного и регрессионного анализа позволяет предположить обобщенную

эмпирическую модель факторов, связанных с использованием чтения как способа преодоления трудных жизненных ситуаций (рисунок 3.7).

Рисунок 3.7 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 регулирующую 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.

Описать содержание модели можно следующим образом:

1. Базовое условие – высокая частота чтения. Чтобы чтение стало доступным ресурсом, оно должно занимать устойчивое место в повседневной жизни человека.

2. Ситуационный фактор – столкновение с определенным типом ТЖС, прежде всего связанной с утратой здоровья (собственного или близких людей). Именно в таких ситуациях чтение чаще начинает выполнять поддерживающую функцию.

3. Когнитивно-смысловой механизм – склонность к положительной переоценке. В этом случае чтение используется не как способ отвлечься или уйти от реальности, а как средство осмысления происходящего, поиск новых интерпретаций и смыслов.

4. Рефлексивный фактор (на уровне тенденции) – биографическая рефлексия. При ее высоком уровне человек способен самостоятельно перерабатывать полученный опыт, что снижает потребность во внешних ресурсах и поддержке. При низком уровне, напротив, чтение может выполнять компенсаторную функцию.

5. Факторы, не вошедшие в модель – жанровые предпочтения и мотив

«Отдых, расслабление». Они не связаны напрямую с использованием чтения как способом преодоления ТЖС, так как мотив отдыха и расслабления скорее относится к досуговому чтению и не выполняет ресурсной функции.

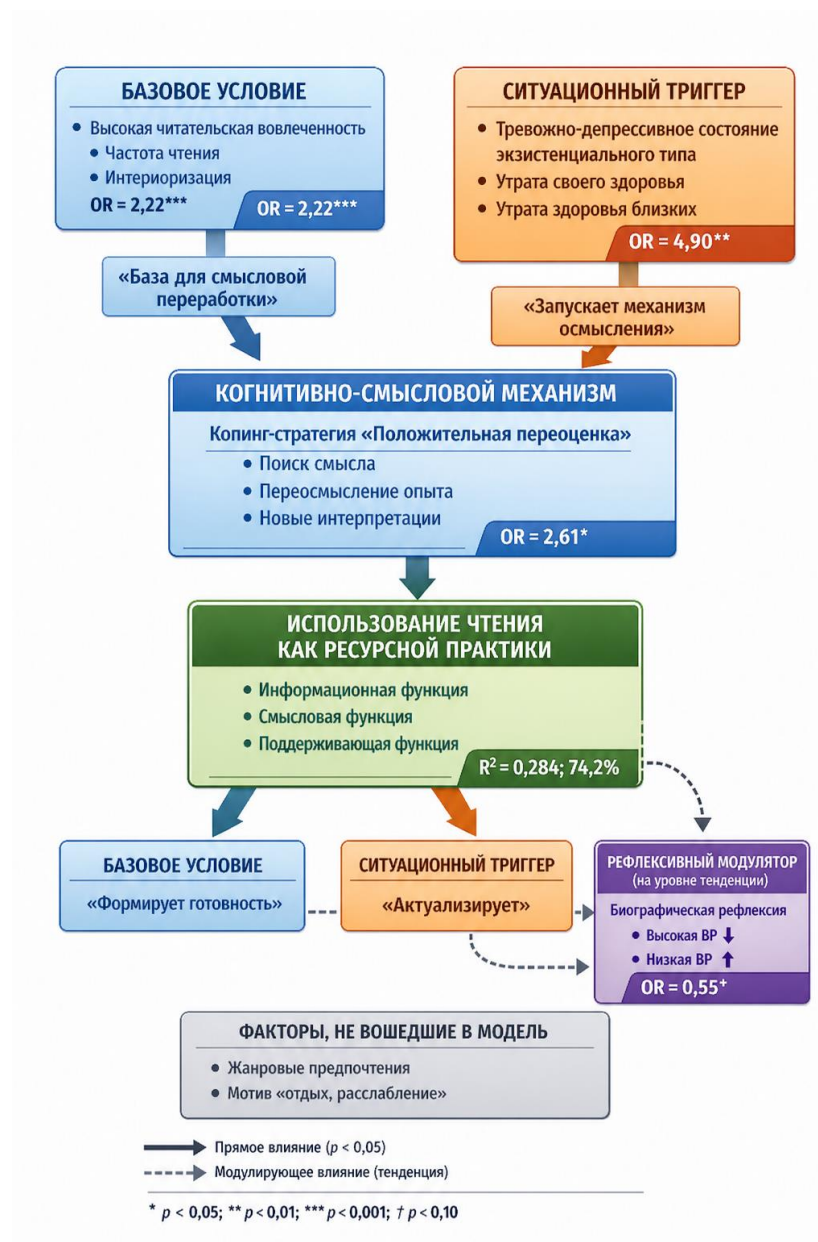


Рисунок 3.7 – Модель детерминант использования чтения как ресурса для преодоления ТЖС

Проведенные корреляционный и регрессионный анализ в целом подтверждают выдвинутые предположения и уточняет систему факторов, которые связанных с использованием чтения как ресурса. Чтение начинает выполнять функцию совладения не само по себе, а при сочетании нескольких

условий:

- высокая вовлеченность в чтение (частота чтения);
- наличие значимой ТЖС (в частности, связанной с утратой здоровья);
- склонность использовать копинг-стратегию «положительная переоценка».

Отмеченная тенденция обратной связи с БР требует дальнейшей проверки, однако уже сейчас позволяет предположить ее возможную компенсаторную функцию.

Выявленные взаимосвязи задают основу для следующего этапа анализа – факторного, который позволит перейти от отдельных показателей к более обобщенным компонентам модели. Этому посвящен следующий параграф.

3.4 Факторная структура личностно-содержательных детерминант использования чтения как ресурсной практики

Предыдущие этапы исследования (параграфы 3.3–3.4) позволили выявить статистически значимые различия, а также систему корреляционных и регрессионных связей между переменными. Однако большое количество обнаруженных взаимосвязей требует их обобщения и перехода от анализа отдельных показателей к выявлению более глубинной структуры факторов, связанных с использованием чтения как ресурса.

С этой целью на заключительном этапе исследования был применен факторный анализ – метод многомерной статистики, позволяющий сократить число переменных и объединить взаимосвязанные показатели в более обобщенные компоненты, отражающие скрытые психологические структуры.

Целью анализа стала проверка гипотезы 3.1, о том, что факторы связанные с использованием чтения для преодоления ТЖС, образуют многомерную структуру, включающую несколько взаимосвязанных компонентов.

Анализ проводился на подвыборке респондентов, которые имели опыт

нахождения в трудной жизненной ситуации за последние три года (N=148). Пропущенные значения по количественным переменным были заменены медианными значениями.

В исследование были включены следующие группы показателей:

- биографическая рефлексия (общий уровень, рефлексия своей жизни, рефлексия жизни другого);
- отношение к ТЖС (принятие – отвержение, легкость – трудность, оптимизм – пессимизм, интернальность – экстернальность, активность – пассивность);
- характеристики чтения (частота чтения, жанровые предпочтения: художественная литература, научно-популярная литература);
- мотивы чтения (хобби, отдых, личностное развитие);
- типы ТЖС (утрата здоровья);
- копинг-стратегии (бегство – избегание, положительная переоценка);
- акцентуации характера (циклотимность, возбудимость, тревожность, эмотивность).

Факторный анализ проводился методом главных компонент 9 (Principal Component Analysis) с последующим варимакс-вращением (Varimax, ортогональное вращение), что позволило получить более четкую и интерпретируемую структуру факторов при их независимости.

В качестве критериев выделения были использованы следующие факторы:

- собственное значение (eigenvalue) > 1 (критерий Кайзера);
- содержательная интерпретируемость факторной структуры.

Для включения в таблицу учитывались факторные нагрузки от |0,30|, при этом значения от $\geq |0,50|$ и рассматривались как основные.

Проверка применимости метода показала его обоснованность. Критерий сферичности Бартлетта оказался значимым ($\chi^2 = 989$; $df = 253$; $p < 0,001$), что указывает на наличие связей между переменными. Показатель адекватности КМО (Кайзера – Мейера – Олкина) составил 0,682, что соответствует

приемлемому уровню для проведения факторного анализа.

Значение MSA (Measure of Sampling Adequacy) варьировался от 0,318 (эмотивность) до 0,886 (легкость – трудность). Большинство показателей превышали порог 0,5, однако переменная «эмотивность» была исключена из дальнейшего анализа из-за низкие значения.

В результате факторизации было выделено 8 факторов с собственным значением выше 1, которые в сумме объясняют 69,9% дисперсии. Их характеристики приведены в таблице 3.13.

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 3.13 – Собственные значения факторов и доля объясненной дисперсии

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
6	1,2347	5,368	60,2
7	1,1606	5,046	65,3
8	1,0577	4,599	69,9
9	0,9374	4,076	73,9
10	0,8749	3,804	77,7
11	0,8026	3,489	81,2
12	0,6869	2,986	84,2
13	0,5954	2,589	86,8
14	0,5558	2,417	89,2
15	0,4904	2,132	91,4

Продолжение таблицы 3.13 – Собственные значения факторов и доля объясненной дисперсии

16	0,4580	1,991	93,4
17	0,3899	1,695	95,0
18	0,3216	1,398	96,4
19	0,2851	1,240	97,7
20	0,1923	0,836	98,5
21	0,1615	0,702	99,2
22	0,1257	0,547	99,8
23	0,0530	0,230	100,0

*Примечание: полужирным шрифтом выделены факторы, отобранные для интерпретации (первые пять факторов объясняют 54,9% общей дисперсии)

После вращения Varimax была получена четкая интерпретируемая структура (таблица 3.14).

Таблица 3.14 – Факторные нагрузки после вращения Varimax

Переменная	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Уникальность
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

Продолжение табл. 3.14 – Факторные нагрузки после вращения Varimax

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 $\geq |0,30|$. Полужирным шрифтом выделены нагрузки $\geq |0,50|$, образующие содержательное ядро факторов. Пустые ячейки соответствуют нагрузкам ниже порогового значения. Уникальность – доля дисперсии переменной, не объясненная факторами. Переменные, не вошедшие в таблицу – все нагрузки $< |0,30|$

На основании подученных данных можно сделать содержательную интерпретацию факторов.

Фактор 1. Эмоционально-оценочный компонент отношения к ТЖС (19,1% дисперсии). В фактор с высокими нагрузками (0,941–0,867) вошли все пять шкал методики «Отношение к значимой жизненной ситуации»: принятие, легкость, оптимизм, интернальность, активность. Это свидетельствует о высокой внутренней согласованности конструкта адаптивного отношения к жизненным трудностям. Высокие значения по данному фактору характеризуют респондентов, которые принимают ситуацию, воспринимают ее как посильную, сохраняют оптимизм, берут на себя ответственность и проявляют активность в преодолении.

В данный фактор не вошла ни одна читательская переменная. Это окончательно подтверждает вывод, сделанный в параграфе 3.4: **общие параметры чтения напрямую не связаны с адаптивным/неадаптивным отношением к жизненной ситуации**. Базовое отношение к ТЖС формируется иными (личностными, ситуационными) факторами, а чтение подключается как ресурс лишь при определенных условиях.

Фактор 2. Мотивационно-читательский компонент (10,3% дисперсии). Объединяет переменные, характеризующие вовлеченность в чтение как досуговую практику: мотивы «хобби» (0,707) и «отдых» (0,495), предпочтение художественной (0,582) и научно-популярной литературы (0,690). Отрицательная нагрузка частоты чтения (–0,715) требует специального комментария: респонденты с высокой частотой чтения не идентифицируют его исключительно как «хобби» – для них чтение является более интегрированной практикой, выходящей за рамки досуговой категоризации. Использование чтения для преодоления ТЖС имеет слабую отрицательную связь с этим фактором (–0,356), что указывает на **функциональное размежевание** досугового и ресурсного чтения: чем более чтение воспринимается как отдых и хобби, тем реже оно используется как инструмент совладания.

Фактор 3. Рефлексивно-смысловой компонент (9,7% дисперсии). Образован показателями биографической рефлексии (0,829–0,866) и отрицательной нагрузкой ТЖС «утрата здоровья» (–0,412). Высокая рефлексия выступает **автономным внутренним механизмом** переработки опыта. Отрицательная связь с утратой здоровья может означать, что в экзистенциально нагруженных ситуациях внутренняя рефлексия активизируется, но не всегда ведет к обращению к чтению – скорее, выступает его альтернативой. Это согласуется с выявленной в регрессионном анализе тенденцией ($p = 0,068$): высокая БР снижает потребность во внешних ресурсах.

Фактор 4. Эмоционально-нестабильный копинговый компонент (8,7% дисперсии). Объединяет акцентуации эмоционально-нестабильного спектра (циклотимность 0,787, возбудимость 0,644, тревожность 0,587) и копинг-стратегию «бегство – избегание» (0,558). Это полностью подтверждает **гипотезу 2.5** о связи эмоциональной нестабильности с непродуктивными стратегиями совладания. Использование чтения для преодоления ТЖС **не вошло в данный фактор** (нагрузка ниже пороговой). Это означает, что обращение к чтению не связано с избеганием и доступно лицам с разными личностными особенностями, что согласуется с результатами сравнительного анализа.

Фактор 5. Самореализационный компонент (7,1% дисперсии). Включает мотив личностного развития (0,578), копинг «положительная переоценка» (0,563), **использование чтения для преодоления ТЖС (0,660)** и отрицательную нагрузку обращения за помощью (–0,595). В данном факторе ключевая зависимая переменная (использование чтения для преодоления ТЖС) имеет максимальную нагрузку.

В данном факторе представлен **интегративный ресурсный комплекс** в ситуациях, предполагающий осмысление жизненного опыта, при стремлении к положительной переоценке ситуации, а также как средство самостоятельной смысловой переработки проблемы, альтернативного по отношению к обращению за помощью извне.

Интерпретация данного фактора согласуется с идеями концепции смысловых образований личности, в которой смысл выступает системообразующим компонентом картины мира (Королева Н. Н., 1998).

Выявленная обратная зависимость от обращения за помощью ($-0,595$) свидетельствует об автономности чтения как способа преодоления жизненных трудностей.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что чтение выступает не только как поведенческая практика, но и как когнитивно-смысловой механизм преодоления трудной жизненной ситуации, обеспечивающий ее переосмысление и эмоциональную переработку.

Полученные результаты согласуются с современными данными о трансформации читательского опыта в условиях цифровой среды, где чтение сохраняет ресурсный потенциал, но приобретает новые формы реализации (Косенкова О. В., 2026).

Таким образом, полностью подтверждается гипотеза о многомерности детерминант обращения к чтению как к способу преодоления жизненных трудностей. При этом выявлено следующее:

1) Автономность адаптивного отношения к ТЖС. Данный 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.

Проведенный факторный анализ позволил:

1) Подтвердить гипотезу о многомерной структуре детерминант использования чтения как ресурсной практики преодоления ТЖС.

2) Выделить пять интерпретируемых факторов, объясняющих 54,9% общей дисперсии: эмоционально-оценочный, мотивационно-читательский, рефлексивно-смысловой, эмоционально-нестабильный копинговый и самореализационный.

3) Эмпирически обосновать автономность адаптивного отношения к ТЖС от читательских практик.

4) Подтвердить функциональное размежевание досугового и ресурсного чтения.

5) Выявить интегративный ресурсный комплекс, в котором чтение выступает компонентом стратегии положительной переоценки в ситуациях, требующих самостоятельной смысловой переработки опыта.

Полученная факторная структура завершает эмпирическое обоснование теоретической модели и позволяет перейти к общим выводам по главе 3.

В целом результаты позволяют сделать вывод о том, что чтение выступает не универсальной и не устойчивой стратегией совладания, а ситуативной ресурсной практикой, к которой респонденты обращаются в определенных типах трудных жизненных ситуаций и при наличии

соответствующих личностных и читательских предпосылок. Полученные эмпирические данные подтверждают выдвинутые гипотезы и создают основу для дальнейшего теоретического осмысления роли чтения в системе психологических ресурсов личности, а также для обсуждения прикладных аспектов использования чтения в консультативной и профилактической практике.

Интерпретация полученной факторной структуры в последующем может быть дополнена с учетом современных исследований, которых подчеркивается роль личностных характеристик в организации совладающего поведения. В частности, показано, что психологическая зрелость личности и уровень субъектности выступают значимыми предикторами выбора стратегий совладения с субъективно трудными ситуациями (Боязитова И. В., 2023). В последующем это позволяет рассматривать выделенные факторы не только как совокупность эмпирических переменных, но и как отражение более глубоких личностных механизмов регуляции поведения в ТЖС.

ВЫВОДЫ

Таким образом по результатам проведенного нами теоретико-эмпирического исследования можно сделать следующие 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 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 лиц 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 нами была 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.

Таким образом, основная гипотеза исследования получила подтверждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

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. Стоит отметить, что данные результаты могут быть адаптированы под разную возрастную категорию лиц.

Опираясь на полученные данные, мы уверенно можем рассматривать чтение художественной и научно-популярной литературы, как дополнительного личностного ресурса (способа), который будет подключаться в зависимости от типа ТЖС, уровня рефлексии и используемых копинг-стратегий.

Исходя из этого нам представляется возможным сформировать практические рекомендации по трем направлениям.

I. Рекомендации для практикующих психологов.

1. Использование диагностики читательских практик как элемента психологического портрета клиента. При первичном консультировании целесообразно включать в диагностическую беседу вопросы о читательских привычках клиента: частоте чтения, жанровых предпочтениях, опыте обращения к книгам в трудные периоды жизни и тому подобное. Выявление высокой читательской вовлеченности может свидетельствовать о готовности клиента к использованию чтения как ресурса самоподдержки и способствует более грамотному подбору и обоснованию литературы для дальнейшей работы.

2. Учитывать тип трудной жизненной ситуации. Если в ТЖС нет на момент обращения, то опираться на те ситуации, которые клиент выделяет как значимые или «трудные» за последние три года. Результаты исследования

показали, что чтение особенно актуализируется в экзистенциально нагруженных ситуациях (утрата здоровья, переживание утраты, смысловой кризис, эмоциональное истощение и других). В подобных случаях чтение может выполнять функции:

- поиска смысла, происходящего;
- символической поддержки;
- снижения чувства изоляции;
- расширения когнитивной картины происходящего.

3. Использовать дифференциацию литературных жанров с учетом выявленных копинг-стратегий. В ходе исследования нами была установлена связь между использованием чтения и стратегией «положительная переоценка». При выявлении использования такой копинг-стратегии, в практической работе рекомендуется:

- клиентам, склонным к эмоциональной переработке опыта, предлагать художественную литературу, способствующую идентификации с персонажем, переживанию катарсиса и эмоциональному отреагированию;
- клиентам, ориентированным на рациональный анализ, – научно-популярную литературу, позволяющую структурировать информацию, снизить неопределенность и восстановить чувство контроля.

При использовании других копинг-стратегий рекомендуется, также расширить перечень литературных жанров для подбора рабочей литературы.

4. Возможно использование чтения как компенсаторного ресурса. В практике консультирования чтение может быть использовано как своеобразная «внешняя опора», которая в свою очередь является пусковым механизмом для процессов смысловой переработки опыта. Это связано с тем, что по результатам исследования было установлено, что у лиц с низкой биографической рефлексией, существует потребность чаще обращаться к чтению как внешнему ресурсу вспомогательной помощи.

5. Возможность мягкой интеграция чтения в консультативный процесс.

Для этого рекомендуется:

- выносить на обсуждение, прочитанное на сессии;
- вести с клиентом читательские дневники (форму такого дневника также можно разработать вместе с клиентом);
- анализировать личные отклики на тексты;
- сопоставлять ситуации героя с личным опытом клиента.

II. Рекомендации по разработке библиотерапевтических программ.

1. Формирование структуры программ с опорой на модель диссертационного исследования. При разработке программ целесообразно опираться на предложенную в диссертации модель чтения как личностно-опосредованного ресурса преодоления ТЖС, учитывая:

- базовую читательскую вовлеченность;
- тип ТЖС;
- уровень рефлексии;
- доминирующие копинг-стратегии.

2. Четкий подбор формата программы. Рекомендуется разработка и реализация следующих форматов программ:

- индивидуальных библиотерапевтических маршрутов;
- групповых программ с последующим обсуждением;
- тематических циклов, посвященных определенному типу ТЖС.

3. Сочетание в программе читательской деятельности и рефлексивной работы. Наиболее эффективными являются программы, включающие:

- чтение произведения;
- письменную фиксацию личных смыслов (например, ведение дневника читателя);
- групповое обсуждение,
- элементы нарративной реконструкции личного опыта.

4. Осуществлять подбор литературы в зависимости от типа ТЖС. Пример ориентировочной подборки художественных и научно-популярных книг представлен в Приложении 8.

5. Учет этических аспектов личности и подбираемой литературы. Необходимо учитывать индивидуальные особенности клиента, уровень травматизации и избегать литературы, способной усилить ретравматизацию.

III. Рекомендации для самостоятельного использования чтения как ресурса для преодоления ТЖС.

Результаты исследования позволяют говорить о возможности осознанного применения чтения взрослыми людьми как формы самоподдержки.

1. Выбор литературы должен носить осознанный характер. Важно выбирать книгу не по принципу «хоть что-то почитать», а осознанно: соотносить ее содержание с тем, что вас сейчас волнует, с задачами, которые жизнь поставила перед вами. Выбор чтения с мотивом «развлечение» – не лучший вариант в трудной ситуации.

2. Читательская деятельность должна включать рефлексивные компоненты. Для усиления ресурсного эффекта целесообразно:

- фиксировать мысли и эмоции во время чтения;
- задавать себе вопросы: «Что в этой истории откликается мне?», «Как герой справляется?», «Что я могу использовать в своей ситуации?» и тому подобное.

3. Чтение способствовать выполнению восстановительной функции, помогая человеку заново выстраивать внутреннюю структуру личности, нарушенную трудной ситуацией. Научно-популярная литература снижает тревожность через расширение знаний, художественная – через эмоциональную разрядку и символическое включение пережитого опыта в общую картину жизни.

4. Чтение должно быть регулярным, в этом случае оно выполняет профилактическую функцию, способствуя формированию психологической устойчивости и выработке навыков осмысления собственного жизненного опыта.

В итоге, чтение, как художественной, так и научно-популярной литературы, выступает в качестве дополнительного психологического ресурса, который может использоваться как самостоятельно, так и специалистами, оказывающими психологическую помощь. При этом эффективность чтения зависит не только от особенностей жанра, но и от личных характеристик читателя, конкретной жизненной ситуации и степени развитости рефлексии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное диссертационное исследование посвящено проблеме, которая по–прежнему находится в центре внимания научного сообщества, но при этом остается недостаточно изученной. Обращение к чтению художественной и научно –популярной литературы как способу преодоления трудных жизненных ситуаций связано с ростом стрессогенных факторов в современном мире. Это усиливает потребность в поиске эффективных и доступных психологических ресурсов, которые помогают справиться с такими ситуациями и адаптируются к условиям постоянного стресса.

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ заявленной проблематики, который позволил установить, что психология чтения, имеет глубокие исторически корни и то, что данное направление является междисциплинарной областью, но при всем при этом ее значение и потенциал, как способа преодоления трудных жизненных ситуаций остается недостаточно раскрытым, в том числе и в сфере научных знаний. На сегодняшний день читательская деятельность и чтение уже не рассматривается, как пассивное потребление информации, а выступает, как сложная психическая деятельность, которая включает когнитивные, эмоциональные, смысловые структуры и надстройки личности.

В ходе исследования было выявлено функциональное различие между художественной и научно-популярной литературой в процессе преодоления трудной жизненной ситуации. Художественная литература задействует механизмы эмпатии и эмоциональной регуляции. Научно-популярная литература задействует механизмы поиска рациональных решений и способствует включению механизма когнитивного переосмысления.

На этапе теоретического анализа удалось уточнить понятие «трудная жизненная ситуация» применительно к современным реалиям, составить перечень таких ситуаций, с опорой на современные исследования и, конечно,

обосновать включение в этот перечень таких явлений, как эмоциональное выгорание.

Для реализации поставленных цели и задач диссертационного исследования была разработана программа эмпирического исследования, которая содержит две авторские анкеты: «Я – Автор» и «Мне важно», а также комплекс апробированных, валидных методик. В исследование приняли участие 209 человек (N=209), что сделало выборку репрезентативной и соответствующей поставленным целям и задачам. На последующих этапах исследования анализировались результаты исследования 148 респондентов (N=148), сообщивших о наличии ТЖС за последние три года.

В эмпирическом исследовании было обнаружено, что 68,9 % опрошенных хотя бы единожды обращались к чтению в трудной жизненной ситуации. Выявлено, что обращение к чтению как способу преодоления трудной жизненной ситуации связано с ее принятием и менее негативной оценкой ее сложности, что свидетельствует о конструктивном отношении к ней. Вместе с тем, единственным типом трудной жизненной ситуации, значимо связанным с обращением к чтению, является утрата здоровья (своя или близких). Это позволяет говорить о чтении как о ресурсе, актуализирующемся прежде всего в экзистенциально нагруженных контекстах, требующих осмысления и поиска опор.

Третий вывод: мы обнаружили, что обращение к чтению в ТЖС связано с предпочтением адаптивной копинг-стратегии **«положительная переоценка»** и не связано с дезадаптивным «бегством – избеганием», что опровергает миф о чтении как уходе от реальности и подтверждает его роль в активной смысловой переработке опыта. В-четвертых, гипотеза о связи рефлексии и чтения нашла частичное подтверждение. Респонденты с **низким уровнем биографической рефлексии** обнаружили тенденцию к более частому обращению к чтению как внешнему ресурсу, что позволяет предположить его компенсаторную функцию при недостаточно развитой внутренней рефлексии.

Наконец, регрессионный анализ позволил построить прогностическую модель, согласно которой ключевыми предикторами использования чтения в ТЖС являются **высокая частота чтения** (базовая вовлеченность), наличие ситуации **утраты здоровья** и предрасположенность к копинг-стратегии **«положительная переоценка»**.

Проведенный факторный анализ завершил эмпирическую картину, выявив многомерную структуру детерминант. Было выделено пять факторов, объясняющих 54,9% дисперсии. Наиболее важным для нас стал пятый фактор – «Самореализационный», в который с максимальной нагрузкой вошли использование чтения для преодоления ТЖС, мотив личностного развития и стратегия положительной переоценки, при отрицательной связи с обращением за внешней помощью. Это свидетельствует о том, что чтение выступает инструментом **автономной смысловой переработки** жизненного опыта.

В целом, выдвинутая основная гипотеза о том, что чтение способствует эффективному преодолению ТЖС за счет активизации личностных ресурсов, подтвердилась. При этом было установлено, что это влияние носит не прямой, а опосредованный характер и реализуется при определенных условиях: высокой читательской вовлеченности, столкновении с экзистенциальным типом трудностей и наличии у человека предрасположенности к поиску смыслов в происходящем.

В качестве **перспективы дальнейшего исследования**, мы видим в детальном изучении не только количественных, но и качественных аспектов процесса чтения, например, интересно изучить какие тексты и жанры, как соотносятся с разными типами ТЖС, меняется ли это соотношение со временем и появлением различных, более глобальных изменений.

Также важно и то, что работа может носить **практическую значимость** и определяется возможностью использовать полученные результаты в деятельности психологов, психологов–консультантов и психотерапевтов, не только для обоснования применения методов и техник психологии чтения и библиотерапии в работе с разными клиентами, переживающими ТЖС, но и тот

факт, что эти методы и техники (при детальном их изучении) могут служить основой для разработки коррекционно-развивающих, профилактических, просветительских, консультативных программ и рекомендаций по развитию читательской культуры, как ресурса психологического благополучия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки: избранные разделы: в 3 ч. Ч. 1 / Абу Али Ибн Сина; сост. У. И. Каримов, Э. У. Хуршут. – М.; Ташкент: Фан, 1994. – 398 с.
2. Абульханова, К. А. Субъект человеческой жизни / К. А. Абульханова. – СПб.: Алетейя, 1999. – 224 с.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1968. – 339 с.
4. Анцыферова, Л. И. Психология формирования и развития личности / Л. И. Анцыферова. – М.: Наука, 1981. – 365 с.
5. Балашова, Е. В. Психология чтения: проблемы и аспекты рассмотрения / Е. В. Балашова // Вестник Алтайского государственного технического университета им. И. И. Ползунова. – 2006. – № 1. – С. 69–71.
6. Баляев, С. И. Теоретические подходы к изучению понятия трудной жизненной ситуации в психологии / С. И. Баляев, В. В. Мышко // Наука в жизни человека. – 2023. – № 3. – С. 95–101.
7. Бахтин, М. М. Проблемы поэтики Достоевского / М. М. Бахтин. – 4-е изд. – М.: Советская Россия, 1979. – 318 с.
8. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М.: Искусство, 1979. – 424 с.
9. Беляева, Л.И. К вопросу о типологии читателей / Л. И. Беляева – М.: Книга, 1975. — С. 45–60.
10. Бехтерев, В. М. Избранные работы по социальной психологии / В. М. Бехтерев. – М.: Наука, 1994. – 400 с.
11. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100–111.
12. Битюцкая, Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях / Е. В. Битюцкая // Вопросы психологии. – 2018. – № 5. – С. 41–53.

13. Битюцкая, Е. В. Стремление к трудности как тип восприятия жизненных ситуаций / Е. В. Битюцкая, М. И. Кунашенко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2024. – Т. 47, № 1. – С. 56–87.
14. Бодалев, А. А. Психология личности / А. А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
15. Бодров, В. А. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. – 855 с.
16. Бородина В. А. Библиопсихология Н. А. Рубакина: некоторые уроки современному читателеведению / В.А. Бородина. – СПб.: РНБ, 2013. – С. 88–95.
17. Бородина В. А. Психология чтения: учеб. пособие / В. А. Бородина. – СПб.: СПбГАК, 1997. – 78 с.
18. Боязитова, И. В. Взаимосвязь стратегий совладания с субъективно трудной ситуацией и субъектности личности: гендерный аспект / И. В. Боязитова // International Journal of Medicine and Psychology. – 2023. – Т. 6, № 8. – С. 173–180.
19. Боязитова, И. В. Опосредствованное влияние психологической зрелости на выбор стратегий совладания / И. В. Боязитова // Личность в изменяющейся социальной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар, 2023. – С. 59–62.
20. Бунова, Л. В. Чтение и читатель литературно-художественной книги: дисс. ... канд. филол. наук / Л. В. Бунова. – М., 2003. – 226 с.
21. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
22. Варганова, Г. В. Литературное творчество как фактор активизации читательской деятельности / Г. В. Варганова. – Труды ГПНТБ СО РАН. 2017. – № 12. – С. 132-135.

23. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
24. Величковский, Б. М. Психология восприятия / Б. М. Величковский, В. П. Зинченко, А. Р. Лурия. – М.: МГУ, 1973. – 245 с.
25. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
26. Воробьева, К. И. Отечественная библиологическая психология: история, состояние, перспективы / К. И. Воробьева. – СПб.: Культ-информ-пресс, 1996. – 312 с.
27. Выготский, Л. С. Мышление и речь. – Изд. 5, испр. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
28. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1988. – 144 с.
29. Домбровская, И. С. Анализ процесса чтения в контексте проблемы сознания / И. С. Домбровская // Мир психологии. – 2023. – № 3. – С. 27–43.
30. Домбровская, И. С. Введение в психологию чтения / И. С. Домбровская. – Гродно: ЮрСаПринт, 2017. – 92 с.
31. Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия / Ю. Н. Дрешер. – М.: ФАИР, 2007. – 560 с.
32. Дрешер, Ю. Н. Теоретико-методологические и исторические предпосылки фундаментализации библиотерапевтических исследований / Ю. Н. Дрешер // Научные и технические библиотеки. – 2021. – № 5. – С. 27–46.
33. Дрешер, Ю. Н. Теоретические основы библиотерапии / Ю. Н. Дрешер, О. П. Латыпова // Библиотеки и информационные ресурсы. – М.: ГПНТБ России, 2006. – Т. 1. – С. 385–390.
34. Дудинская Н. Ю. Чтение художественного текста – важный

- фактор воспитания Читателя как личности. На путях к новой школе № 1: – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21354064> (дата обращения 25.11.2024).
35. Егоров, Т. Г. Психология овладения навыком чтения / Т. Г. Егоров. – М.: Советские учебники, 2023. – 264 с.
36. Есманская, Н. Е. Гендерная психология: учебно-методическое пособие / Н. Е. Есманская. – СПб.: СПбГИПСР, 2010. – 74 с.
37. Есманская, Н. Е. Развитие психологической проницательности студентов-психологов посредством психологического анализа персонажей художественной литературы / Н. Е. Есманская // Вестник ТГУ. – 2007. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-psihologicheskoy-pronitsatelnosti> (дата обращения: 30.01.2024).
38. Зимняя, И. А. Лингвopsихология речевой деятельности / И. А. Зимняя. – М.: МПСИ, 2001. – 432 с.
39. Зинченко, В. П. Психология восприятия / В. П. Зинченко. – М.: МГУ, 1995. – 320 с.
40. Кабачек, О. Л. Психология чтения у детей / О. Л. Кабачек. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.
41. Казаринова, И. Н. Категориальный аппарат психологии чтения / И. Н. Казаринова // Вестник МГУ. – 2014. – № 4. – С. 112–120.
42. Квапиш, А. В. Формирование опыта читательской деятельности у детей младшего школьного возраста / А. В. Квапиш, В. Л. Синебрюхова // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2017. – URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017034160> (дата обращения: 17.01.2024).
43. Клементьева, М. В. Исследование биографической рефлексии в ситуации жизненного кризиса / М. В. Клементьева // Известия ТулГУ. – 2013. – № 4. – С. 341–351.
44. Клементьева, М. В. Понятие биографической рефлексии и методика ее оценки / М. В. Клементьева // Культурно-историческая

психология. – 2014. – Т. 10, № 4. – С. 80–93.

45. Коржова, Е. Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций / Е. Ю. Коржова. – СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2015. – 203 с.

46. Коржова, Е. Ю. Методика «Отношение к значимой жизненной ситуации» / Е. Ю. Коржова, А. В. Бердникова // Практикум по психологии жизненных ситуаций. – СПб.: Стикс, 2016. С. 60–73.

47. Коржова, Е. Ю. Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований / Е. Ю. Коржова, Е. Н. Волкова, О. В. Рудыхина, Е. Н. Туманова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2018. – № 187. – С. 40–50.

48. Королева, Н. Н. Смысловые образования в картине мира личности : дисс. ... канд. психол. наук / Н. Н. Королева. – СПб., 1998. – 194 с.

49. Королева, Н. Н. Мотивационно-смысловые предпосылки эмоционального выгорания фрилансеров / Н. Н. Королева и др. // Мир науки. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-smyslovye-predposylki-emotsionalnogo-vygoraniya-frilanserov> (дата обращения: 30.01.2024).

50. 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.

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

52. Косенкова, О. В. Психология чтения в современном контексте / О. В. Косенкова // Омские научные чтения : материалы VI Всероссийской научной конференции, 01–28 февраля 2024 года. – Омск: Омский

- государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2024. – С. 160-164.
53. Косенкова, О.В. Психология чтения и библиотерапия в эпоху цифрового поколения / О. В. Косенкова // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении: материалы XIV городской научно-практической конференции (8 декабря 2025 г.). – СПб.: Медиапепир, 2026. – С. 54–58.
54. 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. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2023. – С. 95–98.
55. 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.
56. Косенкова, О. В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения / О. В. Косенкова // Письма в Эмиссия.Оффлайн. – 2025. – № 1. – С. 3467.
57. Косенкова, О. В. El papel de los géneros artísticos y de divulgación científica en la percepción de situaciones difíciles de la vida en adultos / О. В. Kosenkova // La investigación moderna hacia una nueva revolución científica: Colección temática de artículos de la Conferencia Científica Internacional Extranjera, 28 ноября 2024 года. – Habana: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2024. – Р. 80-84.
58. Костромина, С. Н. Как преодолеть трудности в обучении чтению / С. Н. Костромина, Л. Г. Нагаева. – М.: Ось, 2006. – 240 с.
59. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

– 64 с.

60. Куваева, И. О. Особенности совладающего поведения личности в ситуации пандемии COVID-19 / И. О. Куваева // Бехтерев и современная психология личности: сб. ст. VI Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2020. – С. 95–97.

61. Куваева, И. О. Особенности организации концепта «стресс» у работников с разным уровнем профессионального стресса / И. О. Куваева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 1. – С. 112–117.

62. Курашинова, А. Х. Книги как источник интеллектуального и духовно-нравственного развития личности / А. Х. Курашинова, Л. Х. Урусова // Образование и право. – 2022. – № 3. – С. 326–330.

63. Лазурский, А. Ф. Общая и экспериментальная психология / А. Ф. Лазурский. – СПб., 1912. – 264 с.

64. Левидов, А. М. Автор – образ – читатель / А. М. Левидов. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1977. – 360 с.

65. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

66. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд. – М.: Смысл, 2016. – 511 с.

67. Лотман, Ю. М. Структура художественного текста / Ю. М. Лотман. – М.: Искусство, 1970. – 383 с.

68. Лурия, А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга / А. Р. Лурия. – М.: МГУ, 1962. – 432 с.

69. Маленова, А. Ю. Человек совладающий, или копинг-благополучие цифрового поколения / А. Ю. Маленова, Ю. В. Потапова, А. А. Маленов, А. К. Потапов // Психология. – 2023. – Т. 34, № 4. – С. 112–127.

70. Мелентьева, Ю. П. Глоссарий по проблеме чтения (Часть 1.

- Автоматизированное чтение – Наука о чтении) / Ю. П. Мелентьева // Культура: теория и практика. – 2020. – № 2 (35). – С. 10.
71. Мелентьева, Ю. П. Глоссарий по проблеме чтения (Часть 2. Автоматизированное чтение – Наука о чтении) / Ю. П. Мелентьева // Культура: теория и практика. – 2020. – № 3 (36). – С. 10.
72. Мелентьева, Ю. П. Глоссарий по проблеме чтения (Часть 3. Автоматизированное чтение – Наука о чтении) / Ю. П. Мелентьева // Культура: теория и практика. – 2020. – № 4 (37). – С. 10.
73. Мелентьева, Ю. П. Общая теория чтения / Ю. П. Мелентьева. – М.: Наука, 2015. – 230 с.
74. Мелентьева, Ю. П. Чтение. Энциклопедический словарь / под ред. Ю. П. Мелентьевой. – М.: Наука, 2021.
75. Мосунова, Л. А. Исторические и теоретические предпосылки психологии чтения / Л. А. Мосунова // Вестник ВятГГУ. – 2013. – № 4 (1). – С. 142–145.
76. Мосунова, Л. А. Психология чтения художественной литературы / Л. А. Мосунова. – М.: МГУП им. Ивана Федорова, 2012. – 169 с.
77. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев. – 2-е изд., доп. – М.: Либроком, 2010. – 248 с.
78. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2004. – 400 с.
79. Набоков, В. В. Лекции по русской литературе / В. В. Набоков. – М.: Независимая газета, 1996. – 440 с.
80. Нижегородцева, Н. В., Волкова Т. В. Психологический анализ смыслового чтения как специфического вида деятельности. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiiy-analiz-smyslovogo-chteniya-kak-spetsificheskogo-vida-deyatelnosti> (дата обращения: 21.08.2024).
81. Нуркова, В. В. Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. – М.: Изд-во УРАО, 2000. – 320 с.

82. Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 10.12.1995 № 195-ФЗ (утратил силу) // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 50. – Ст. 4872. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
83. Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 28.12.2013 № 442-ФЗ (ред. действующая) // Собрание законодательства РФ. – 2013. – № 52 (ч. I). – Ст. 7007. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
84. Оганесян, Н. Т. Библиотерапия: самоактуализация психических состояний через поэзию / Н. Т. Оганесян. – М.: Ось-89, 2002. – 272 с.
85. Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
86. Поваринин, С. И. Искусство спора. Как читать книги / С. И. Поваринин. – М.: АСТ, 2023. – 288 с.
87. Попова, М. А. Книготерапия и библиотерапия как методы работы с детьми и подростками / М. А. Попова. – М.: Де-Либри, 2022. – 94 с.
88. Рикер, П. Предварительные замечания к теории текста. Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике / П. Рикер. – М.: Медиум, 1995. – 622 с.
89. Российская книжная палата. Выпуск книг и брошюр в Российской Федерации за I квартал 2024 года. URL: <https://www.unkniga.ru/news/opublikovany-dannye-po-statistike-rossiiskogo-knigoizdaniia-za-1-kvartal-2024-goda.html> (дата обращения: 30.01.2025).
90. Рубакин, Н. А. Психология читателя и книги: Краткое введение в библиологическую психологию / Н. А. Рубакин. – М.: Книга, 1977. – 264 с.
91. Рубакин, Н. А. Среди книг / Н. А. Рубакин. – СПб.: Книжн. склад "Школа и Библиотека", 1906. – 424 с.
92. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 713 с.
93. Рыскин, Е. И. Вопросы чтения художественной литературы и

рекомендательная библиография / Е. И. Рыскин // Очерки теории и методики литературной библиографии. – М.: Книга, 1965. – 151 с.

94. Санинский В. И. Возможности библиотерапии в диагностической и коррекционной работе. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/104/5821> (дата обращения: 31.01.2024).

95. Себелева, А. В. Психология и социология чтения / А. В. Себелева. – Нижневартовск: Нижневарт. гуманит. ун-т, 2012. – 139 с.

96. Соловьянова, Е. В. Трудные жизненные ситуации. Виды и особенности. URL: <https://www.b17.ru/article/460918/> (дата обращения: 15.01.2024).

97. Суховцева, О. А. Библиотерапия, или «исцеление» книгой / О. А. Суховцева. – 2006. – № 1 (36). – С. 75–80.

98. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – СПб.: Концептуал, 2019. – 320 с.

99. Трубников, С. А. Типология читателей художественной литературы / С. А. Трубников. – М.: МГИК, 1978. – 58 с.

100. Туманова, Е. Н. Кризисные ситуации в жизни подростков из неблагополучных семей: дисс. ... канд. психол. наук / Е. Н. Туманова. – СПб., 2001. – 180 с.

101. Туманова, Е. Н. Помощь подростку в кризисной ситуации / Е. Н. Туманова. – Саратов: Изд-во СГУ, 2002. – 69 с.

102. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 2. М.: Учпедгиз, 1948. – 584 с.

103. Филиппов, А. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалев // Психологический журнал. – 1986. – № 1. – С. 14–21.

104. Фоминова, А. Н. Жизнестойкость личности: монография / А. Н. Фоминова. – М.: Прометей, 2012. – 152 с.

105. Фостер, Т. Искусство чтения: Как понимать книги / Т. Фостер. – М.: МИФ, 2015. – 292 с.

106. Франкл, В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
107. Шадриков, В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков. – М.: Наука, 1982. – 183 с.
108. Шваненфлюгель, П. Дж. Психология чтения. Теория и применение / П. Дж. Шваненфлюгель, Н. Кнапп. – СПб.: Гуманитарный центр, 2022. – 388 с.
109. Эко, У. Роль читателя. Исследования по семиотике текста / У. Эко. – М.: Corpus, 2005. – 640 с.
110. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
111. Alexander, J. The pleasures of reading non-fiction / J. Alexander, R. Jarman // Literacy. – 2018. – Vol. 52, No. 2. – P. 78–85.
112. 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.
113. Bandura, A. Self-efficacy: The Exercise of Control / A. Bandura. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
114. Berthoud, E. The Novel Cure: An A to Z of Literary Remedies / E. Berthoud, S. Elderkin. – Edinburgh: Canongate Books, 2017. – 464 p.
115. Blum, G. S. The nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model: Theory and empirical evidence / G. S. Blum, J. F. Rauthmann, R. Göllner, T. Lischetzke, M. Schmitt // *European Journal of Personality*. – 2018. – Vol. 32, No. 3. – P. 286–305.
116. Boxall, P. 1001 Books You Must Read Before You Die / P. Boxall. – New York: Murdoch Books, 2008. – 960 p.
117. Boyask, R. Reading for pleasure: Diversity perspectives / R. Boyask, G. Harrington, J. Herron // *Literacy*. – 2021. – Vol. 55, No. 3. – P. 132–141.
118. Boyask, R. Reading for pleasure: Practices and experiences /

- R. Boyask, G. Harrington, J. Herron // *Literacy*. – 2023. – Vol. 57, № 1. – P. 45–56.
119. Carney, J. Five studies evaluating the impact on mental health and mood of recalling, reading, and discussing fiction / J. Carney, C. Robertson // *PLoS ONE*. – 2022. – Vol. 17, No. 4. – P. e0266323. – DOI: 10.1371/journal.pone.0266323.
120. Cronbach, L. J. Coefficient alpha and the internal structure of tests / L. J. Cronbach // *Psychometrika*. – 1951. – Vol. 16, № 3. – P. 297–334.
121. Department for Education. Research evidence on reading for pleasure. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/research-evidence-on-reading-for-pleasure> (дата обращения: 30.01.2024).
122. Djikic, M. Reading other minds: Effects of literature on empathy / M. Djikic, K. Oatley, M. C. Moldoveanu // *The Scientific Study of Literature*. – 2013. – Vol. 3, No. 1. – P. 28–47.
123. Djikic, M. On being moved by art: How reading fiction transforms the self / M. Djikic, K. Oatley, S. Zoeterman, J. B. Peterson // *Creativity Research Journal*. – 2009. – Vol. 21, No. 1. – P. 24–29.
124. Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* / V. E. Frankl. – New York: Washington Square Press, 1963. – 240 p.
125. George, D., Mallery P. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* / D. George, P. Mallery. – Boston: Allyn & Bacon, 2003. – 386 p.
126. Habibian, M. The Role of Psychological Factors in the Process of Reading / M. Habibian, S. Roslan, K. Idri, J. Othman // *Journal of Education and Practice*. – 2015. – Vol. 6, No. 29. – P. 114–123.
127. Herman, J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror* / J. L. Herman. – New York: Basic Books, 1992. – 276 p.
128. Kennedy, A. *The Psychology of Reading* / A. Kennedy. – London; New

York: Methuen, 1984. – 160 p.

129. Kidd, D. C. Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind / D. C. Kidd, E. Castano // *Science*. – 2013. – Vol. 342, No. 6156. – P. 377–380.

130. Koopman, E. M. Effects of literature on empathy and self-reflection: A theoretical-empirical framework / E. M. Koopman, F. Hakemulder // *Journal of Literary Theory*. – 2015. – Vol. 9, No. 1. – P. 79–111.

131. Koopman, E. M. E. Reading suffering / E. M. E. Koopman // *Poetics*. – 2016. – Vol. 58. – P. 24–38.

132. Langle, A., Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention / A. Langle // *European Psychotherapy*. – 2003. – Vol. 4, No. 1. – P. 107–121.

133. Lazarus, R.S., Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984. 445 p.

134. Lawrence, P. R. Differentiation and Integration in Complex Organizations / P. R. Lawrence, J. W. Lorsch // *Administrative Science Quarterly*. – 1967. – Vol. 12, No. 1. – P. 1–30.

135. Leongard, K. Accentuated personalities / K. Leongard. – Berlin: Volk und Gesundheit, 1968. – 328 p.

136. Lewin, K. A Dynamic Theory of Personality / K. Lewin. – New York: McGraw-Hill, 1935. – 286 p.

137. Magnusson, D. Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective / D. Magnusson etc. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1981. – 474 p.

138. Mak, H. W., Reading for pleasure in childhood and adolescent life satisfaction / H. W. Mak, D. Fancourt // *Journal of Happiness Studies*. – 2020. – Vol. 21, № 4. – P. 1289–1309.

139. Manguel, A. A History of Reading / A. Manguel. – New York: Viking, 1996. – 372 p.

140. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jackson // *Journal of Occupational Behaviour*. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – P.

99–113.

141. Maslach, C. Understanding the burnout experience / C. Maslach, M. P. Leiter // *World Psychiatry*. – 2016. – Vol. 15, No. 2. – P. 103–111.

142. McAdams, D. P. The psychology of life stories / D. P. McAdams // *Review of General Psychology*. – 2001. – Vol. 5, No. 2. – P. 100–122.

143. Oatley, K. Why fiction may be twice as true as fact / K. Oatley // *Review of General Psychology*. – 1999. – Vol. 3, No. 2. – P. 101–117.

144. Rauthmann, J. F. Structuring situational information: A road map of the many pathways to different situational taxonomies / J. F. Rauthmann // *European Psychologist*. – 2015. – Vol. 20. – P. 176–189.

145. Rosenzweig, S. Types of reaction to frustration / S. Rosenzweig // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. – 1941. – Vol. 36, No. 3. – P. 298–300.

146. Schmieschek, H. Fragebogen zur Ermittlung akzentuierter Persönlichkeiten // *Psychiatrie, Neurologie und medizinische Psychologie* / H. Schmieschek. – 1970. – Bd. 22, Nr. 10. – P. 378–381.

147. Selye, H. *The Stress of Life* / H. Selye. – New York: McGraw-Hill, 1956. – 324 p.

148. Thijssen, B. A. H. The pleasures of literary reading / B. A. H. Thijssen, W. Menninghaus, C. A. Knoop // *Poetics*. – 2021. – Vol. 89. – Art. 101596.

149. The Reading Agency. *Reading between the Lines: The Benefits of Reading for Pleasure*. URL: <https://readingagency.org.uk> (дата обращения: 30.01.2024).

150. Wundt W. *Grundzüge der physiologischen Psychologie* / W. Wundt. – Leipzig: Wilhelm Engelmann, 1874. – 870 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Авторская анкета «Я – читатель»

Инструкция: Уважаемый участник исследования!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании, посвященном изучению читательских предпочтений и роли чтения в жизни современного человека.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите вариант ответа, который наиболее точно отражает Ваше мнение или привычки. В вопросах, где это указано, можно выбрать несколько вариантов ответа. На открытые вопросы (где нет готовых вариантов) дайте, пожалуйста, развернутый ответ в свободной форме.

Анкета анонимна – указывать свое имя не нужно. Все полученные данные будут использоваться только в обобщенном виде для научного анализа.

Заранее благодарим Вас за участие и искренние ответы!

№	Вопрос	Варианты ответа	Комментарий
1	Как Вы проводите свой досуг? (множественный выбор)	Чтение; Спорт; Прогулка; Просмотр фильмов; Отдых дома; Отдых вне дома; Посещение развлекательных заведений; Путешествия; Компьютерные игры; Время в соцсетях; Другое	Позволяет определить место чтения в структуре досуга респондента, выявить конкурентные формы проведения свободного времени.
2	Как часто Вы читаете книги?	Каждый день; Несколько раз в неделю; Несколько раз в месяц; Несколько раз в год; Затрудняюсь ответить; Не читаю	Ключевой показатель читательской активности; используется для дифференциации респондентов по степени вовлеченности в чтение.

3	Предпочитаемые жанры для чтения (множественный выбор)	Художественная литература; Роман; Любовный роман; Повесть; Проза; Сказки; Научно-популярная литература; Научная фантастика; Приключения; Триллер/Ужас; Фэнтези; Антиутопии; Детская литература; Янг-эдалт; Киберпанк; Классика; Детективы; Другое	Выявляет жанровые предпочтения, необходимые для проверки гипотез о связи жанра с типом копинг-стратегий.
4	Любимый автор/ы	Открытый вопрос	Позволяет получить качественные данные о читательских предпочтениях, дает материал для дополнительного контент-анализа.
5	Предпочитаемый вид книги	Бумажная; Электронная; Аудиокнига; Не имеет значения	Фиксирует формат чтения, что важно в контексте цифровизации читательских практик.
6	Какие последние три книги Вы прочитали?	Открытый вопрос	Контрольный вопрос для верификации ответов о жанровых предпочтениях; позволяет оценить реальную читательскую практику.
7	Для чего Вы читаете? (множественный выбор)	Хобби; Отдых; Личное развитие; Учеба; Работа; Работа, связанная с чтением; Скука; Мода; Знание тенденций/информации	Выявляет мотивационную структуру чтения, необходимую для анализа функционального размежевания досугового и ресурсного чтения.
8	Пользуетесь ли Вы книжными порталами?	Да; Нет; Затрудняюсь ответить	Оценивает включенность респондента в

			сетевое читательское сообщество, доступ к социальной поддержке через обсуждение книг.
9	Может ли чтение помочь преодолеть трудную жизненную ситуацию?	Да; Нет; Зависит от ситуации; Затрудняюсь ответить	Фиксирует общую установку на чтение как ресурс совладания (когнитивный компонент).
10	Использовали ли Вы чтение для преодоления ТЖС?	Да; Нет; Затрудняюсь ответить	Целевой вопрос; формирует зависимую переменную «использование чтения для преодоления ТЖС».

Психометрическая проверка. Для оценки надежности шкал, включенных в анкету, был проведен анализ внутренней согласованности с использованием коэффициента α -Кронбаха. В анализ вошли пункты, предполагающие оценку установок к чтению (Q9, Q10) и читательской активности (Q2, Q5, Q8). Значение коэффициента составило $\alpha = 0,78$, что свидетельствует о приемлемой надежности методики (George, D., & Mallery, P., 2003).

* Основная проверка качества анкеты проводилась в ходе пилотажного исследования на выборке из 30 респондентов, в процессе которого оценивались: 1) понятность инструкции и формулировок вопросов; 2) адекватность предложенных вариантов ответа; 3) временные затраты на заполнение.

* По результатам пилотажа в формулировки отдельных вопросов и вариантов ответов были внесены незначительные уточнения. Содержательная валидность анкеты обеспечена ее опорой на теоретическую модель исследования и экспертную оценку специалистов.

Анализ надежности

Статистики надежности весов

шкала	Кронбах α
1	0,78

[4]

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Авторская анкета «Мне важно»

Инструкция: Уважаемый участник исследования!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании, посвященном изучению представлений о трудных жизненных ситуациях и способах их преодоления.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите вариант ответа, который наиболее точно отражает Ваше мнение или Ваш личный опыт. В вопросах, где это указано, можно выбрать несколько вариантов ответа. Там, где есть поле для свободного ответа, напишите, пожалуйста, то, что считаете важным.

Анкета анонимна – указывать свое имя не нужно. Все полученные данные будут использоваться только в обобщенном виде для научного анализа.

Заранее благодарим Вас за участие и искренние ответы!

№	Вопрос	Варианты ответа	Комментарий
1	Как Вы думаете, какие ситуации можно отнести к «трудным жизненным ситуациям»? (множественный выбор)	Инвалидность; Утрата здоровья/дорогостоящее лечение; Насилие; Неспособность к самообслуживанию; Старение; Отсутствие жилья; Утрата жилья; Низкий доход; Финансовая нестабильность; Задолженность по ЖКХ; Потеря работы; Развод; Прекращение дружеских отношений; Одиночество; Смерть близких; Смерть питомца; Уход за недееспособными; Усыновление; Зависимости; Нарушение закона;	Выявляет имплицитные представления о ТЖС, позволяет сопоставить их с теоретическим определением и обосновать включение в перечень современных трудностей (эмоциональное выгорание, участие в военных действиях).

		Эмоциональное выгорание; Потеря смысла жизни; Недостаточность ресурсов; Участие в военных действиях; Другое	
2	Есть ли закономерность появления ТЖС?	Да; Нет; Зависит от ситуации; Затрудняюсь ответить	Оценивает атрибутивные схемы: склонность видеть закономерности (интернальность) или случайность (экстернальность) в возникновении трудностей.
3	Каждая ли жизненная ситуация может быть разрешена?	Да; Нет; Зависит от ситуации; Затрудняюсь ответить	Фиксирует установку на принципиальную разрешимость/неразрешимость трудностей, что связано с общей стратегией совладания.
4	Какую стратегию чаще всего выбирает человек в ТЖС?	«Бей» (решение); «Беги» (избегание); «Замри» (пассивность); Другое	Выявляет стереотипные представления о типичном поведении людей в трудных ситуациях.
5	Оказывались ли Вы в ТЖС за последние 3 года?	Да; Нет; Затрудняюсь ответить	Ключевой критериальный вопрос; формирует аналитическую выборку для проверки гипотез.
6	Если были, укажите, с чем была связана ситуация (множественный выбор)	Те же категории, что в вопросе 1	Фиксирует реальный (а не предполагаемый) тип пережитой ТЖС; позволяет проверять гипотезу о связи типа ситуации с обращением к чтению.
7	Какую стратегию ВЫ чаще всего выбираете в ТЖС?	«Бей»; «Беги»; «Замри»; Другое	Выявляет доминирующую индивидуальную стратегию совладания, используется для сравнения с групповыми нормами и проверки гипотезы 2.
8	Обращались ли Вы за помощью для преодоления ТЖС?	Да; Нет; В каких-то случаях да, в каких-то нет	Фиксирует обращение к внешним ресурсам (социальная поддержка, специалисты).
9	Удалось ли ситуацию разрешить (пережить)?	Да; Нет; В каких-то случаях да, в каких-то нет	Субъективная оценка успешности/завершенности процесса совладания.
10	Есть ли у Вас на данный момент ТЖС, с которой нужна помощь?	Да; Нет; Затрудняюсь ответить	Оценивает актуальное состояние и потребность во внешней поддержке.

Психометрическая проверка. Надежность методики оценивалась на основной выборке (N=209) по шкалам, направленным на диагностику когнитивной оценки и субъективного отношения к трудным жизненным ситуациям (вопросы 2, 3, 5, 7, 9). Коэффициент α -Кронбаха составил $\alpha = 0,81$, что указывает на высокую внутреннюю согласованность пунктов и надежность инструмента (Cronbach, L. J., 1951).

*На этапе пилотажного исследования (n=30) оценивались: 1) понятность и однозначность вопросов; 2) полнота перечня предлагаемых ситуаций; 3) соответствие ответов респондентов теоретическим представлениям о ТЖС.

* По итогам пилотажа была подтверждена адекватность инструкции и формулировок, а также достаточность предложенного перечня трудных жизненных ситуаций. Содержательная валидность анкеты базируется на теоретическом анализе понятия ТЖС, представленном в Главе 1, и экспертной оценке специалистов.

Анализ надежности

Статистики надежности весов

шкала	Кронбах α
1	0,81

[4]

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Методика оценки уровня биографической рефлексии
(М. В. Клементьева)**

Инструкция: Внимательно прочтите пары суждений. Выберите из каждой пары то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики Вашего самопонимания и понимания других людей. Обведите кружком соответствующую букву.

1. А. В жизненных историях других людей я узнаю события своего прошлого
Б. Я не сравниваю свою жизнь с жизнью других людей
- 2 А. Смысл моей жизни однозначен и не зависит от мнения другого человека
Б. Рассказывая истории из своей жизни в разных ситуациях и разным людям, я замечаю, что не всегда и не все правильно понимают
- 3 А. Моя жизнь – это история формирования и развития моей личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения
Б. Моя жизнь не похожа на жизнь моих сверстников и не связана с эпохой, в которой я живу
- 4 А. Моя жизнь интересует окружающих меня людей
Б. Едва ли окружающим меня людям интересна моя жизнь
- 5 А. Я думаю о том, почему в моей жизни случаются те или иные события
Б. Я думаю о том, как добиться поставленной жизненной цели
- 6 А. Я смутно представляю то, что хочу иметь в жизни
Б. Я ясно и четко знаю то, что хочу иметь в жизни
- 7 А. Только от меня зависит то, насколько моя жизнь будет насыщена интересными событиями
Б. Я никак не могу повлиять на свою жизнь
- 8 А. Я лучше понимаю себя и свою жизнь, если не задумываюсь о том, для чего я живу
Б. Моя жизнь приобретает большую определенность, если я размышляю о себе

и том, для чего я живу

9 А. Я не думаю о том, какой образ жизни ведут другие люди

Б. Я замечаю, что одни люди твердо знают, что хотят от жизни, а другие – все еще ищут себя

10 А. События моей жизни связаны друг с другом как причина и следствие

Б. События моей жизни не связаны друг с другом как причина и следствие

11 А. Даже простые вещи приобретают для меня смысл, когда я размышляю о событиях жизни, связанных с ними

Б. Я не люблю вспоминать прошлое

12 А. В жизни важно лишь непосредственное переживание

Б. Отдельные вещи, запахи и мелодии важны для меня как часть моей личной истории, когда я размышляю о своей жизни

13 А. Я не рассказываю о своей жизни людям в трудной жизненной ситуации

Б. Я рассказываю истории из жизни, когда замечаю, что человек нуждается в моей поддержке или совете в трудной жизненной ситуации

14 А. Моя жизнь – это то, что я думаю о случившемся, а не то, что со мной происходит

Б. Я стараюсь не задумываться о своей жизни, а просто жить

15 А. Я стараюсь прислушиваться к себе, когда совершаю жизненный выбор

Б. Я не прислушиваюсь к себе, когда совершаю свой жизненный выбор

16 А. С течением времени изменяется мое представление о жизни, когда я размышляю о ней

Б. Я стараюсь жить «сегодняшним днем», а не размышлять о жизни

17 А. Я долго не могу забыть негативное событие, бесцельно размышляя о прошедшем

Б. Анализируя события жизни, я лучше понимаю себя и то, для чего я живу

18 А. Мне трудно объединить события жизни в какие-либо «темы», каждое событие жизни уникально

Б. Мысленно я могу разделить свою жизнь на разные линии или «темы» жизни, с каждой из которых будут связаны свои события жизни

- 19** А. Рассказывая историю своей жизни, я понимаю, что могу изменять своего отношение к прошлому и создавать свою жизнь в будущем
- Б. Моя жизнь не меняется в зависимости от того, что я о ней рассказываю
- 20** А. Меня интересует то, что происходит в жизни других людей
- Б. Меня мало интересует то, что происходит с другими людьми
- 21** А. Я не задумываюсь о событиях жизни других людей
- Б. Я часто размышляю о событиях, происходящих жизни других людей
- 22** А. Думаю, что я могу изменить свою жизнь, если захочу
- Б. Мне трудно сказать, какая жизнь будет для меня лучшей
- 23** А. Мне трудно отдельные события жизни объединить в единое целое
- Б. Размышляя о своей жизни, я стараюсь найти некую обобщенную формулу, способную передать главный смысл моей жизни
- 24** А. Я не испытываю желания слушать воспоминания или мечты людей
- Б. Я с большим интересом слушаю воспоминания и мечты людей
- 25** А. Рассказывая истории из своей жизни, я замечаю, что люди лучше понимают меня
- Б. То, насколько хорошо другие смогут понять мой внутренний мир, никак не связано с моим умением рассказывать жизненные истории
- 26** А. Я замечаю, что моя жизнь в чем-то похожа на жизнь знакомых мне людей
- Б. Моя жизнь уникальна
- 27** А. Я не рассказываю истории из жизни для установления и поддержания социального контакта
- Б. Я часто рассказываю истории из жизни для установления и поддержания социального контакта
- 28** А. Я часто рассказываю истории из своей жизни и стараюсь сделать их интересными для слушающего
- Б. Я не люблю рассказывать о своей жизни
- 29** А. Я отбираю и даже немного подправляю факты жизни, чтобы подтвердить свое определенное представление о ней.
- Б. Моя жизнь состоит из разных возможных «жизней», из которых

осуществляется лишь одна, а все остальные проявляются фрагментами или вовсе никогда.

30 А. Отдельный эпизод моей жизни становится только тогда настоящим событием, когда я рассказываю о нем

Б. События моей жизни – это не то, что я рассказываю о своей жизни»

Опросник Шмишека (взрослый вариант)

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

№, вопрос	«Да»	«Нет»
1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?		
2. Восприимчивы ли вы к обидам?		
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?		
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?		
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?		
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?		
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?		
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находите в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?		
9. Серьезный ли вы человек?		
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?		
11. Предприимчивы ли вы?		
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?		
13. Мягкосердечный ли вы человек?		
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?		
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?		
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?		
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?		
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?		
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?		
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?		
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?		
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления? 23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?		
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?		
25. Смогли бы вы убить человека?		
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?		

27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?		
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?		
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?		
30. Быстро ли вы можете разгневаться?		
31. Можете ли вы быть беспшашно веселым?		
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?		
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?		
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?		
35. Влияет ли на вас вид крови?		
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?		
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?		
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?		
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?		
40. Являетесь ли вы общительным человеком?		
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?		
42. Убегали ли вы ребенком из дома?		
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?		
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?		
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?		
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?		
47. Любите ли вы животных?		
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?		
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?		
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?		
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?		
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит? 53. Много ли вы общаетесь?		
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?		
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?		
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?		
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?		
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?		
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?		
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?		
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?		
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?		
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?		
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?		
65. Часто ли вы смеетесь?		

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним? 67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?		
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?		
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?		
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?		
71. Пугливы ли вы?		
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?		
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?		
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?		
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?		
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?		
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?		
78. Переносите ли вы злость длительное время?		
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?		
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу? 81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?		
82. Часто ли вы видите страшные сны?		
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?		
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?		
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?		
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?		
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?		
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?		

ПРИЛОЖЕНИЕ 5**«Отношение к значимой жизненной ситуации» (Е. Ю. Коржова)**

Инструкция: Пожалуйста, выберите из указанных в «Психологической автобиографии» ситуацию, которая представляется Вам наиболее значимой в настоящее время. Дайте развернутое описание этой ситуации.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

Чем важна для Вас данная ситуация?

Как Вы считаете, почему она возникла?

Какое участие Вы принимали в этой ситуации?

Как, на Ваш взгляд, ситуация повлияла на Вас?

Как Вам кажется, будет ли эта ситуация оказывать на Вас влияние в будущем?

Оцените степень Вашего согласия с утверждениями относительно выбранной ситуации по следующей шкале:

0 – абсолютно не согласен

1 – не совсем согласен

2 – в основном согласен

3 – совершенно согласен

№ п/п	Вопросы	Ответ
1	Хорошо, что все так случилось. Для меня это ценный опыт.	
2	Этого не должно было произойти со мной.	

3	В ситуации для меня нет ничего трудного.	
4	Ситуация кажется мне очень непростой.	
5	Я верю, что все будет хорошо.	
6	Сомневаюсь, что это приведет к чему –то хорошему.	
7	Ситуация зависит от меня, все в моих руках.	
8	В этой ситуации от меня мало что зависит. Так сложились обстоятельства.	
9	Я принимаю активное участие в данной ситуации.	
10	Я не играю важной роли в сложившейся ситуации.	

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Опросник «Копинг –стратегии» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой и др.)

Инструкция: Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге				
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь				
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение				
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				
5	... критиковал и укорял себя				
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть				
7	... надеялся на чудо				
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет				
9	... вел себя, как будто ничего не произошло				
10	... старался не показывать своих чувств				
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
12	... спал больше обычного				
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы				
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески				
16	... пытался забыть все это				
17	... обращался за помощью к специалистам				
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону				
19	... извинялся или старался все загладить				
20	... составлял план действия				
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам				
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему				
23	... набирался опыта в этой ситуации				
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				

26	... рисковал напропалую				
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву				
28	... находил новую веру во что-то				
29	... вновь открывал для себя что-то важное				
30	... что-то менял так, что все улаживалось				
31	... в целом избегал общения с людьми				
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно				
36	... говорил о том, что я чувствую				
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел				
38	... вымещал это на других людях				
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации				
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить				
41	... отказывался верить, что это действительно произошло				
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому				
43	... находил пару других способов решения проблемы				
44	... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	... что-то менял в себе				
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться				
48	... молился				
49	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему				

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Рекомендуемая литература для библиотерапевтической работы

Представленный перечень литературы носит ориентировочный характер. Конкретный выбор произведения должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей личности, уровня травматизации, стадии переживания трудной жизненной ситуации и готовности к рефлексивной работе.

ТЖС	Книга	Автор	Жанр	Обоснование
Инвалидность	«Слепота»	Жозе Сарамаго	Художественная	Позволяет метафорически осмыслить переживание утраты контроля и адаптацию к радикально изменившимся условиям.
	«Человек, который принял жену за шляпу»	Оливер Сакс	Научно-популярная	Истории людей с неврологическими нарушениями, написанные с глубоким уважением; показывает, что личность сохраняется за пределами диагноза
Утрата здоровья / дорогостоящее лечение (себя, близких)	«Цветы для Элджернона»	Дэниел Киз	Художественная	Глубокая история о принятии своего состояния и ценности жизни независимо от физических ограничений
	«Когда дыхание растворяется в воздухе»	Пол Каланити	Научно-популярная	Позволяет осуществить глубокую экзистенциальную переработку темы утраты здоровья и конечности жизни. При выраженной травматизации требует профессионального сопровождения.
Моральное, эмоциональное, физическое насилие	«Дорога»	Кормак Маккарти	Художественная	Метафора выживания после катастрофы; показывает, как сохранить

				человечность в нечеловеческих условиях
	«Травма и исцеление»	Джудит Херман	Научно-популярная	Классический труд о природе насилия и путях восстановления; помогает структурировать хаотичный опыт
Неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом	«Любовь пожилого человека»	Габриэль Гарсиа Маркес	Художественная	Тонкое осмысление любви, близости и достоинства в пожилом возрасте
	«Жизнь после пятидесяти»	Ирвин Ялом	Научно-популярная	Размышления о старении, утрате сил и обретении новой мудрости
Отсутствие определенного места жительства	«Над пропастью во ржи»	Дж. Д. Сэлинджер	Художественная	Классика об отчуждении, потере дома и поиске своего места в мире. Способствует осмыслению переживания отчуждения, утраты устойчивых опор и поиску личной идентичности
	«Бездомные: история выживания»	Кристофер Дженкс	Научно-популярная	Помогает понять социальный контекст бездомности и снизить чувство стыда и изоляции
Утрата/повреждение единственного жилого помещения в результате ЧС	«Унесенные ветром»	Маргарет Митчелл	Художественная	История о том, как война разрушает привычный мир и дом, и о силе, позволяющей начать все заново
	«Жизнь после потери»	Равиндра Кумар	Научно-популярная	Практическое руководство по переживанию утраты материальных и нематериальных опор
Низкий уровень доходов от трудовой деятельности	«Мартин Иден»	Джек Лондон	Художественная	История о том, как человек поднимается с самого дна, помогает переосмыслить связь денег и счастья
	«Бедность и развитие человека»	Амартя Сен	Научно-популярная	Помогает увидеть бедность не как приговор, а как

				вызов, и понять пути развития
Финансовая нестабильность / отсутствие «финансовой подушки»	«Отцы и дети»	Иван Тургенев	Художественная	Роман отражает социально-экономическую нестабильность эпохи, конфликт поколений и переоценку жизненных ориентиров; позволяет рассматривать финансовые трудности как часть более широкой трансформации ценностей и личностной позиции в изменяющемся обществе.
	«Психология денег»	Морган Хаузел	Научно-популярная	Помогает переосмыслить отношение к деньгам, снизить тревогу и сформировать здоровые привычки
Задолженность по оплате жилищно-коммунальных услуг	«Преступление и наказание»	Ф.М. Достоевский	Художественная	История о том, как долги и бедность могут привести к отчаянию, и о поиске искупления
	«Долги: первые 5000 лет»	Дэвид Гребер	Научно-популярная	Помогает увидеть феномен долга в историческом контексте, снижая чувство личной вины
Потеря работы	«Обломов»	Иван Гончаров	Художественная	Роман раскрывает феномен утраты деятельной позиции, кризис идентичности и пассивное реагирование на жизненные трудности; позволяет осмыслить связь между профессиональной самореализацией, личностной ответственностью и внутренней активностью субъекта

	«Поток: психология оптимального переживания»	Михай Чиксентмихай и	Научно-популярная	Помогает найти новые источники смысла и радости вне профессиональной самореализации
Развод / расставание	«Любовь во время холеры»	Габриэль Гарсиа Маркес	Художественная	Показывает любовь как сложный многолетний выбор, помогая расширить взгляд на отношения и разрыв
	«Лечение от любви» и другие психотерапевтические истории	Ирвин Ялом	Научно-популярная	Позволяет взглянуть на ситуацию со стороны, через истории других людей, осознать универсальность переживаний
Смерть близких родственников	«Год магического мышления»	Джоан Дидион	Художественная	Пронзительная история о переживании внезапной смерти мужа; дает язык для описания горя
	«Человек в поисках смысла»	Виктор Франкл	Научно-популярная	Помогает найти смысл даже в невыносимом страдании и утрате
Необходимость ухода за близкими родственниками вследствие потери дееспособности	«Все течет»	Василий Гроссман	Художественная	Помогает увидеть жизненный поток, в котором забота о других - естественная часть бытия
	«Сила в заботе: как полюбить того, кто нуждается в тебе»	Сью Бендер	Научно-популярная	Практическое руководство для опекунов, помогает справиться с выгоранием и чувством вины
Усыновление / удочерение	«Манюня»	Наринэ Абгарян	Художественная (автобиографическая проза)	Теплая история о семье, любви и принятии, помогает снизить тревогу и поверить в счастливый сценарий
	«Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»	Людмила Петрановская	Научно-популярная	Книга о формировании привязанности, критически важная для понимания процессов в семье с приемным

				ребенком
Зависимости (игровая, ПАВ и т.п.)	«Шантарам»	Грегори Дэвид Робертс	Художественная	Художественное описание деструктивных форм поведения и длительного процесса личностной трансформации.
	«Зависимость: семейная болезнь»	Валентина Москаленко	Научно-популярная	Классический труд о созависимости, помогает понять механизмы и пути выздоровления всей семьи
Нарушение закона (тюремное заключение)	«Граф Монте-Кристо»	Александр Дюма	Художественная	История о несправедливом заключении, внутреннем преобразении и обретении свободы
	«Жизнь после тюрьмы»	Сборник под ред. Центра содействия реформе уголовного правосудия	Научно-популярная	Практические истории и рекомендации по ресоциализации, дает надежду и конкретные ориентиры
Эмоциональное истощение / выгорание	«Унесенные ветром»	Маргарет Митчелл	Художественная	Позволяет осмыслить феномен психологической устойчивости и мобилизации внутренних ресурсов в условиях длительного стресса.
	«Выгорание: новый подход к избавлению от стресса»	Эмили Нагоски, Амелия Нагоски	Научно-популярная	Современный, научно обоснованный и бережный подход к восстановлению после истощения
Потеря смысла жизни	«Маленький принц»	Антуан де Сент-Экзюпери	Художественная (философская сказка)	Возвращает к простым и важным истинам, помогает заново увидеть смысл в повседневности
	«Сказать жизни "Да!": психолог в концлагере»	Виктор Франкл	Научно-популярная	Фундаментальный труд о том, что смысл можно найти всегда и везде, даже в нечеловеческих условиях
Недостаточность ресурсов для	«Робинзон Крузо»	Даниэль Дефо	Художественная	История о выживании и

удовлетворения жизненных потребностей				обустройстве жизни буквально из ничего, дает модель для совладания с дефицитом ресурсов
	«Искусство жить просто»	Доминик Лоро	Научно-популярная	Помогает переосмыслить потребности и увидеть, что для счастья нужно меньше, чем кажется
Принудительное участие в военных и других насильственных действиях	«На Западном фронте без перемен»	Эрих Мария Ремарк	Художественная	Антивоенный роман, позволяющий через художественный образ пережить и осмыслить травматичный опыт
	«Травма и исцеление»	Джудит Херман	Научно-популярная	Фундаментальный труд о природе травмы и путях ее исцеления, помогает структурировать хаотичный опыт

Методические рекомендации по использованию таблицы

1) Принцип подбора. В каждой паре представлены два модуля переработки трудной жизненной ситуации - эмоционально-образный (художественная литература) и когнитивно-аналитический (научно-популярная литература).

2) Индивидуальный подход. Выбор между художественной и научно-популярной книгой (или их сочетание) определяется:

- копинг-стратегиями клиента (предпочтение положительной переоценки или планирования решения);
- уровнем биографической рефлексии;
- текущим эмоциональным состоянием.

3) Этапность работы. На этапе острого кризиса целесообразно начинать с художественной литературы, дающей эмоциональную поддержку; на этапе осмысления и поиска выхода – подключать научно-популярную.

4) Обсуждение. Максимальный эффект достигается при сочетании чтения с последующим обсуждением в индивидуальной или групповой работе.