

Научная статья | Original paper

Психологическое благополучие участника читательского сообщества как референтной группы

И.В. Кузнецова¹ ✉, Н.А. Медина Бракамонте¹, Р.Р. Якупова¹,
Е.А. Кузнецова¹, Ю.А. Афанасьева²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург, Российская Федерация

² Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова,
Владикавказ, Российская Федерация

✉ irin_kuznecova@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Проблема психологического благополучия личности имеет особое значение в контексте участия человека в различных сообществах, группах. Актуальность исследования обусловлена высокой динамикой развития современного мира, в котором люди чаще сталкиваются с необходимостью поддержания и укрепления психологического благополучия, находя себе группы по интересам. Мы предположили, что референтная группа на примере читательского сообщества может выступать фактором, способствующим улучшению психологического состояния участника подобного сообщества.

Цель. Изучение роли референтной группы в психологическом благополучии участника читательского сообщества.

Гипотеза. Психологическое благополучие связано с удовлетворенностью своей ролью, выполняемой в читательском сообществе.

Методы и материалы. В эмпирическом исследовании приняли участие 92 человека ($M = 35$, $\sigma = 8$), из них 78 женского пола, 14 мужского пола, которые являются участниками 52 русскоязычных читательских сообществ из 14 стран. Методики: 1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф; опросник В.Ф. Ряховского для определения уровня общительности; 2. Модифицированная экспресс-методика по изучению психологического климата в коллективе О.С. Михайлюк и А.Ю. Шальто; 3. Анкета. Обработка полученных данных проводилась в SPSS Statistics 22.

Результаты. Установлено, что психологическое благополучие участника выше, когда желаемые и исполняемые (реальные) роли в читательском сообществе совпадают («Наблюдатель», «Слушатель», «Активный участник», «Эксперт», «меняю роль в зависимости от книги»). Основу мотивов выбора читательского сообщества как референтной группы составляет потребность в общении. Выявлено, что уровень психологического благополучия и оценка психологического климата не различаются у респондентов с разным форматом участия в сообществе (офлайн/онлайн). Результаты анкетирования показывают, что участники высоко оценивают важность читательских сообществ в их жизни.

Вывод. *Общение, которое реализуется через референтные группы на примере читательского сообщества, позволяет поддерживать и повышать психологическое благополучие человека вне зависимости от формата встречи (офлайн/онлайн). Ключевым фактором в данном процессе выступает совпадение между желаемыми и фактически исполняемыми ролями в группе.*

Ключевые слова: *психологическое благополучие, психологический климат, исполняемые роли, общение, читательские сообщества, референтная группа*

Финансирование. Работа выполнена при поддержке СПбГУ, шифр проекта 124032600013-2 «Моделирование устойчивых конструкций гражданской идентичности российской молодежи как механизма трансфера духовно-нравственных ценностей».

Для цитирования: Кузнецова, И.В., Медина Бракамонте, Н.А., Якупова, Р.Р., Кузнецова, Е.А., Афанасьева, Ю.А. (2026). Психологическое благополучие участника читательского сообщества как референтной группы. *Социальная психология и общество*, 17(1), 77–92. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2026170105>

Psychological well-being of a member of the reading community as a reference group

I. V. Kuznetsova¹ ✉, N. A. Medina Bracamonte¹, R. R. Yakupova¹,
E. A. Kuznetsova¹, J. A. Afanasyeva²

¹ Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

² North Ossetian state University named after K.L. Khetagurova,

Vladikavkaz, Russian Federation

✉ irin_kuznecova@mail.ru

Abstract

Context and relevance. *The problem of an individual's psychological well-being is of particular importance in the context of human participation in various communities and groups. The relevance of this study is driven by the high dynamism of the modern world, where people increasingly face the need to maintain and strengthen their psychological well-being by seeking out interest-based groups. We hypothesized that a reference group, exemplified by a reading community, can serve as a factor contributing to the improvement of a participant's psychological state.*

Objective. *To study the role of the reference group in the psychological well-being of a reading community participant.*

Hypothesis. *Psychological well-being is associated with satisfaction with one's role performed within the reading community.*

Methods and Materials. *The empirical study involved 92 individuals ($M = 35$, $SD = 8$), including 78 females and 14 males, who are participants in 52 Russian-language reading communities from 14 countries. The study employed the following instruments: 1. Ryff's Psychological Well-Being Scale; V.F. Ryakhovsky's questionnaire for determining the level of sociability; 2. A modified rapid methodology for studying the psychological climate in a team by O.S. Mikhailyuk and A.Yu. Shalyto; 3. A custom questionnaire. Data processing was performed using SPSS Statistics 22.*

Results. *It was found that a participant's psychological well-being is higher when desired and actual (performed) roles within the reading community coincide ("Observer", "Listener", "Active Participant", "Expert", "I change my role depending on the book"). The core motivation for choosing a reading community as a reference group is the need for communication. It was revealed that the level of psychological well-being and the assessment of the psychological climate do not differ among respondents with different formats of community participation (offline/online). Questionnaire results show that participants highly value the importance of reading communities in their lives.*

Conclusion. *Communication realized through reference groups, as exemplified by a reading community, allows for the maintenance and enhancement of an individual's psychological well-being, regardless of the meeting format (online/offline). A key factor in this process is the congruence between desired and actually performed roles within the group.*

Keywords: *psychological well-being, psychological climate, performed roles, communication, reading communities, reference group*

Funding. The study was supported by St. Petersburg State University, project number 124032600013-2, "Modeling stable constructs of civic identity of Russian youth as a mechanism for transferring spiritual and moral values".

For citation: Kuznetsova, I.V., Medina Bracamonte, N.A., Yakupova, R.R., Kuznetsova, E.A., Afanasyeva, J.A. (2026). Psychological well-being of a member of the reading community as a reference group. *Social Psychology and Society*, 17(1), 77–92. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2026170105>

Введение

Удовлетворенность жизнью является одной из составляющих здоровой, активной личности (Kim et al., 2021), при этом ощущение благополучия влияет на личность человека целиком, определяет его мышление, отношение к миру, другим людям и самому себе, проявляется через его поведение и деятельность (Карапетян, 2017).

Современные исследования феномена благополучия охватывают различные области философии, психологии, социологии и антропологии, что приводит к разнообразию интерпретаций определения «благополучия» в зависимости от специфики научной дисциплины (Лисовская и др., 2021), а также от подхода, лежащего в основе исследования.

Разнообразие подходов к изучению благополучия подчеркивает его много-

гранность и сложность, что позволяет различным ученым в рамках психологической науки вносить свой вклад в развитие данного понятия.

Наиболее часто употребляемыми терминами в данной области являются: субъективное благополучие (англ. яз. "subjective well-being") и психологическое благополучие (англ. яз. "well-being"). Термин «субъективное благополучие» (Bradburn, 1969) относится к одному набору понятий и методам, в то время как термин «психологическое благополучие» (Ryff, Keyes, 1995) ассоциируется с другим набором понятий и методов. В современных исследованиях контекст субъективного благополучия анализируется через такие предикторы, например, как экзистенциальная исполненность и социально-психологическая адаптированность (Даниленко, Носова, 2020), возрастной

аспект (Банщикова, Соколовский, 2022), семья (Mikhailova et al., 2023), социальная поддержка (Mahasneh, 2022) и пр.

Развивая тему психологического благополучия, стоит отметить вклад К. Рифф, которая предложила одну из наиболее важных концепций в этой области. Она выделила шесть ключевых компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные взаимоотношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, наличие жизненной цели и личностный рост (Ryff, Keyes, 1995). Эти компоненты позволяют детально анализировать состояние благополучия человека.

В исследованиях последних лет аспекты психологического благополучия также варьируются в зависимости от изучаемой группы: подростки (Morosanova, Fomina, Bondarenko, 2023), студенты (Mahasneh, 2022), молодежь (Солдатова, Чигарькова, Илюхина, 2025), матери (Редя, 2025), супружеские пары (Панкратова, Паршикова, Черткова, 2022), спортсмены (Якушина и др., 2024), работники сферы образования (Денисова, 2024), сотрудники организации (Субъективное благополучие сотрудника..., 2025). Особую значимость изучение психологического благополучия приобрело в условиях пандемии COVID-19, которая выступила глобальным стрессовым фактором, повлиявшим на психическое здоровье людей. Многочисленные исследования, проведенные в этот период, выявили новые аспекты благополучия, связанные с адаптацией к изоляции и тревогой за здоровье (Epishin et al., 2020; Трушина, Куба, Гуськова, 2023).

Важно подчеркнуть, что психологическое благополучие не является статич-

ным состоянием. Оно характеризуется уровнем выраженности (условно, низкий уровень – уровень неблагополучия, средний – некое промежуточное состояние, высокий – уровень благополучия) (Солдатова, 2021). Уровень психологического благополучия может варьироваться в зависимости от множества факторов.

К числу таких факторов относятся, например, принадлежность людей к значимым для них группам (Hoffmann et al., 2020), благоприятная коммуникация (Сунцова, 2023), удовлетворение от профессиональной направленности (Малышев, Малышева, 2021), высокие показатели сформированности коммуникативных умений (Кабаева, Барабанова, Мухортова, 2020), совпадение ролевых ожиданий (Ершова, Шаклеина, 2023), сходства ценностных ориентаций (Гуриева и др., 2024), удовлетворенность или неудовлетворенность своим положением в группах, отношениями, групповыми феноменами и процессами (Шамяионов, 2014), информация в интернете (Ершова, 2023), общение с виртуальными контактами (Nikitina, 2021), отношение к одиночеству (Naumova, Glozman, 2021) как отражение социальной активности человека, связанной с проявлением инициативно-творческого отношения к образованию, общественной жизни (Бочарова, 2012).

Получается, что уровень психологического благополучия может быть существенно повышен за счет принадлежности к значимым группам и совпадения исполняемой и ожидаемой роли, что подчеркивает важность социальных взаимодействий. В этом контексте читательские сообщества представляют собой одну из референтных групп, которые в последние годы становятся все более популярными.

Референтные группы являются значимым элементом социального и психологического развития личности, выступают источником норм, ценностей и эталонов для сравнения. Важными факторами выбора группы как референтной являются психологический климат группы, особенности взаимоотношений, принятых в ней. Приверженность определенной референтной группе (или ее смена) является следствием влияния ряда внутренних (возраст, ценности) и внешних факторов (социальные роли, технологическая среда, жизненные события) (Олтаржевская, 2025). При этом рассматривая роли, исполняемые человеком в группе, важно учитывать, насколько исполняемая роль в группе является желаемой. В настоящее время существует большое количество подходов к ролям человека в группе, например, модель Р. Белбина.

Одними из важных характеристик референтной группы являются ее значимость для человека и избирательность (не каждая группа становится референтной), такая группа является своеобразным ориентиром для человека, кроме того, она дает возможность для социального взаимодействия и общения с людьми, разделяющими схожие интересы (Киктева, 2022).

Издание «The Guardian» 29 февраля 2024 года опубликовало статью о повышении заинтересованности поколения зумеров (термин, применяемый в мире для обозначения людей, родившихся примерно с 1997 по 2012 годы) к онлайн- и офлайн-дискуссиям о книгах. Так, за последние четыре года на сайте сервиса для

организаторов событий Eventbrite количество книжных клубов как формата мероприятий увеличилось на 350% (UK in the midst..., 2024). Подобных статистических данных в русскоязычной среде нет. Возможно обратиться к данным, которые предоставлены Ассоциацией русскоязычных книжных клубов: в 2021 году в ассоциации было зарегистрировано 72 клуба, в 2022 году – 199, в 2023 году – 313 (Официальный сайт Ассоциации русскоязычных книжных клубов¹).

Целью нашей работы стала проверка гипотезы о значении референтной группы (на примере читательских сообществ) для психологического благополучия человека, а также изучение мотивов участия в читательских сообществах, удовлетворенности своей ролью в данной группе и изучение особенностей психологического климата в данных сообществах.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие мужчины и женщины от 18 до 60 лет ($M = 35$, $\sigma = 8$), посещающие русскоязычные читательские сообщества. Всего было опрошено 92 человека, из них 78 (84,78%) женского пола, 14 (15,22%) мужского пола, 83 (90,22%) имеют высшее образование, 5 (5,43%) – среднее, 4 (4,35%) – среднее специальное. Respondенты являются участниками 52 русскоязычных читательских сообществ из 14 стран. Участие в сообществе могло быть в онлайн– (31 участник) и офлайн-форматах (61 участник). Длительность

¹ Официальный сайт Ассоциации русскоязычных книжных клубов. URL: <https://apkka.org/> (дата обращения: 15.02.2026).

участия — менее одного года (31 человек), один-три года (35 человек), более трех лет (26 человек).

Для исследования использовалась разработанная специальная анкета, представленная респондентам через сервис Google Form. Анкета содержит деление на факторы пола, возраста, уровня образования и вопросы относительно отношения к читательскому сообществу и к своему психологическому благополучию. В исследовании также использовались следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф; опросник В.Ф. Ряховского для определения уровня общительности (важно обратить внимание, что по данной методике чем меньше цифровое значение, тем выше значение); экспресс-методика по изучению психологического климата в коллективе О.С. Михайлок и А.Ю. Шалыто.

Обработка данных проводилась с помощью статистического пакета SPSS Statistics 22. В качестве мер центральной тенденции использовались средние арифметические (M), а для оценки изменчивости рассчитывалось стандартное отклонение (σ). Для изучения характера взаимосвязей между переменными использовались коэффициенты корреляции Спирмена. Проверка на нормальность проводилась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Групповые различия проверялись с помощью критериев У Манна-Уитни, критерия Шеффе.

Результаты

Психологическое благополучие участника

При измерении уровня психологического благополучия с помощью методики К. Рифф было выявлено, что у участ-

ников читательских сообществ выявлен преимущественно высокий уровень психологического благополучия ($M = 368$, $\sigma = 45$). Полученные данные подтверждаются и данными опроса, в рамках которого было выявлено, что респонденты в основном высоко оценивают удовлетворенность своей жизнью в целом. На 8 баллов (из 10) оценили 26,9%, на 7 — 25,8%, на 9 — 22,6%.

Все параметры, связанные с психологическим благополучием участников читательских сообществ, принявших участие в данном исследовании, находятся в пределах нормы. Самые высокие оценки были получены по шкалам «личностный рост» ($M = 68$, $\sigma = 8$), «самопринятие» ($M = 62$, $\sigma = 11,5$) и «цель жизни» ($M = 61$, $\sigma = 10,6$).

Корреляционный анализ выявил взаимосвязи между психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью ($r = 0,653$, $p \leq 0,000$, $n = 92$), при этом удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие не связаны с полом или возрастом ($p \geq 0,05$).

Респондентам было предложено оценить, насколько им важно быть частью читательского сообщества по десятибалльной шкале, где 10 баллов — «очень важно». Более 76% респондентов отметили, что участие в читательском сообществе для них достаточно важно (7 баллов и выше).

Субъективное представление о роли читательского сообщества в жизни респондента изучалось с помощью вопроса анкеты: «Считаете ли Вы, что участие в читательском сообществе оказало влияние на отношение к жизни?». 65,6% респондентов ответили, что участие в читательском сообществе помогло улучшить отношение к жизни.

Данные результаты могут свидетельствовать о том, что читательское сообщество как референтная группа отвечает ценностям участников сообщества.

Анализ уровня общительности участника

Уровень коммуникабельности у 81,7% респондентов находится на среднем уровне (опросник В.Ф. Ряховского). Вопрос анкеты «Что Вам нравится в читательском сообществе?» показал, что для 62% важно общение, возможность вести активную дискуссию — 57,6%, слушать — 46,7%, наличие позитивной атмосферы — 42,4%, возможность высказать свою позицию — 41,3%, возможность найти друзей — 31,5%, безопасное пространство — 29,3%, доверительное окружение — 28,3%, поддержка — 9,8%, вдохновляющие люди и идеи — 1,1%.

Из данной субъективной оценки можно увидеть, что несмотря на то, что уровень коммуникабельности у респондентов находится преимущественно на среднем уровне, общение является значимым параметром для участников чи-

тательских сообществ, участвовавших в данном исследовании.

На вопрос «Какие факторы повлияли на Ваше решение присоединиться к читательскому сообществу?» респонденты более активно выделили факторы, которые связаны с общением. Поиск единомышленников — 55,4%, интерес к литературе и к чтению — 75%, возможность обсудить прочитанное — 77,2%, желание услышать иные точки зрения — 63%, комфортная обстановка — 21,7%, ощущение себя частью сообщества — 39,1% и другие.

Продолжение фразы «Я чаще всего получаю от сообщества...» показало, что большинство участников сообщества отмечают возможность переключиться, получить новую информацию и эмоциональную (моральную) поддержку (см. рисунок).

Выявлены значимые отличия (критерий Шеффе) по уровню психологического благополучия. Так, у респондентов с высоким уровнем благополучия (по сравнению с низким уровнем) выявлен более высокий уровень общительности ($p = 0,013$). Данные результаты могут быть объяснены возможностью через участие в сообще-

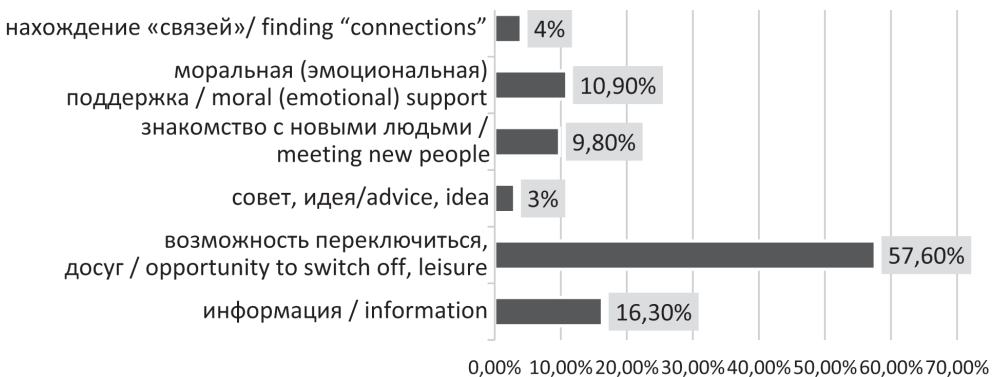


Рис. Результаты опроса: «Я чаще всего получаю от сообщества...»
Fig. Survey results: “What I most often receive from the community is...”

ствах получать социальную поддержку. Участие в читательском сообществе может предоставить участнику возможность общаться с другими людьми, делиться своими мыслями, чувствами и опытом. Общение с другими людьми, обмен эмоциями и мыслями на основе прочитанного могут помочь участнику читательского сообщества лучше понимать себя и свои эмоции, что способствует повышению эмоциональной стабильности.

Анализ уровня психологического климата в сообществе

Стремление находиться в группе может быть связано и с психологическим климатом референтной группы. Поэтому в ходе исследования был измерен социально-психологический климат в читательских сообществах (методика О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто).

В целом можно говорить о благоприятном социально-психологическом климате в русскоязычных читательских сообществах. Более высоко был оценен эмоциональный и поведенческий компонент климата, в то время как когнитивный компонент был представлен на среднем уровне (от $-0,33$ до $+0,33$ — средние оценки, попадающие в этот интервал, считаются противоречивыми).

Полученные результаты позволяют говорить о преобладании благоприятного эмоционального фона и о высокой оценке своего участия в данном сообществе. Оценка когнитивного компонента ($M = 0$) говорит скорее о том, что участники обладают недостаточными (ограниченными) знаниями о других членах сообщества в отношении деловых и личностных качеств друг друга.

В ответах на вопрос «Что Вам нравится в читательском сообществе?» также

респонденты выделяли факторы, связанные с психологическим климатом: позитивная атмосфера — 42,4%, безопасное пространство — 29,3%, доверительное окружение — 28,3%.

Анализ психологического благополучия с параметрами выбора референтной группы ***Формат участия***

В исследовании было выделено два формата участия в читательском сообществе: онлайн (33,7%) и офлайн (66,3%).

Сравнительный анализ психологического благополучия в целом, а также по отдельным шкалам не выявил статистически значимых отличий в группах в зависимости от выбора формата — онлайн либо офлайн.

В рамках специальной анкеты был проведен опрос: «Ощущение удовлетворения от участия в читательском сообществе по шкале от 1 до 10?» (от 1 — совершенно не удовлетворен до 10 — полностью удовлетворен).

Полученные результаты показывают, что большинство высоко оценивают свою удовлетворенность от участия в читательском сообществе (10 баллов — 30,4%, 9 баллов — 25%, 8 баллов — 20,7%, 7 баллов — 14,1%).

При этом отличия по удовлетворенности от участия в сообществе в зависимости от формата участия не были выявлены.

При сравнительном анализе не обнаружены статистически значимые различия в психологическом климате между онлайн— и офлайн-форматами ($p \geq 0,05$). В ситуации удаленного взаимодействия когнитивный компонент оказался несколько меньше, чем при реальном взаимодействии. Данные результаты связаны с тем, что участники в удаленном форма-

те, видимо, испытывают некоторый дефицит информации о деловых и личностных качествах других членов группы.

Рольевые ожидания

Категория «роль» состоит из совокупности ожиданий каждого человека в отношении своего собственного поведения, а также поведения других лиц при взаимодействии в читательском сообществе. Можно выделить два аспекта: рольевые ожидания (желаемое «Я») и рольевое исполнение (воспринимаемое «Я»).

В специальной анкете респондентам было предложено выбрать роли, которые они исполняют в рамках участия в читательском сообществе, и роль, ко-

торую бы они хотели исполнять. Были предложены следующие варианты: «Наблюдатель», «Слушатель», «Активный участник», «Эксперт», «меняю роль в зависимости от книги» и «предложить свой вариант». Результаты показали, что у 46% респондентов не совпадают роли, а у 54% — совпадают. Выявлены значимые отличия в данных группах по ряду показателей (см. таблицу).

При совпадении исполняемой роли с желаемой выявлены более высокие показатели удовлетворенности жизнью, более высокие показатели психологического благополучия в целом и ряда его составляющих, а также более высокий уровень общительности.

Таблица / Table

Значимые различия по совпадению исполняемых ролей в группе с предпочитаемыми (N = 92)
Significant differences in the coincidence of roles performed in the group are preferred (N = 92)

Параметры / Parameters	Роль совпадает / Role matches	Роль не совпадает / Role does not match	<i>p</i>
Удовлетворенность жизнью / Life satisfaction	8,02	7,26	0,012*
Психологическое благополучие / Psychological well-being	380,46	354,57	0,002**
Самопринятие / Self-acceptance	63,92	58,90	0,016*
Цель в жизни / Purpose in life	63,70	58,60	0,002**
Позитивное отношение / Positive attitude	60,78	55,55	0,011*
Управление средой / Environment management	60,52	53,43	0,002**
Уровень общительности (обратная шкала) / Level of sociability (reverse scale)	11,58	13,69	0,022*
Частота посещения / Frequency of visits	2,88	2,83	0,470
Длительность участия / Duration of participation	2	1,88	0,789

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

Note: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

Данные результаты могут быть связаны с тем, что согласованность ролевого ожидания и исполнения может служить гарантией оптимального социального взаимодействия, этот фактор может иметь связь с психологическим благополучием участника читательского сообщества. При этом не важна сама роль или степень ее «активности». При сравнительном анализе уровня психологического благополучия «активного участника» и участника, который занимает позицию «наблюдателя», не обнаружены статистически значимые различия ($p \geq 0,05$).

Также не обнаружены статистически значимые различия между совпадением ролевых ожиданий и частотой посещения читательского сообщества ($p \geq 0,05$), а также с длительностью участия членов в читательских сообществах ($p \geq 0,05$).

Обсуждение результатов

В качестве основных результатов работы можно говорить о том, что психологическое благополучие выше у респондентов тогда, когда желаемые и исполняемые роли в читательском сообществе совпадают. При этом «степень активности» данных ролей не имеет значения. Интересно, что совпадение/несовпадение представлений участника о своей роли в группе и его реальной позиции не связано с длительностью посещения читательских сообществ или формой участия (онлайн- и офлайн-форматы). Видимо, на это могут оказывать влияние иные характеристики. Данный тезис необходимо проверить в дальнейших исследованиях.

Выявлена прямая связь между общительностью и психологическим благополучием, т.е. участие в читательском сообществе может быть одним из способов

улучшения психологического состояния через социальную поддержку и общение.

Было показано, что показатели уровня психологического благополучия, «психологического климата» и «удовлетворенности от участия» не имеют статистически значимых различий при онлайн- и офлайн-форматах. Эти результаты могут помочь взглянуть на важность и пользу онлайн-форматов коммуникации.

Уровень общительности не демонстрирует статистически значимой взаимосвязи с полом, что подтверждается результатами анализа. В то же время в другом исследовании наблюдается наличие данной взаимосвязи (Васильева, Михалева, 2016). Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что подавляющее большинство участников читательских сообществ, принявших участие в нашем исследовании, изначально обладают более высоким уровнем общительности.

Таким образом, можно говорить о том, что важно, чтобы референтная группа через позитивную атмосферу, безопасное взаимодействие на основании общих интересов позволяла переключиться, давала возможность пообщаться с интересными людьми, а также позволяла реализовывать те роли, которые комфортны для человека. Такое общение повышает психологическое благополучие человека.

Заключение

В качестве заключения следует отметить, что 65,6% опрошенных респондентов показали, что участие в читательском сообществе помогло им улучшить отношение к жизни. Общение, которое реализуется через различные значимые сообщества, референтные группы на примере читательского сообщества, позволяет по-

высить психологическое благополучие человека. Ключевым фактором в данном процессе выступает совпадение между желаемыми и фактически исполняемыми ролями в группе.

Полученные результаты могут быть применены для разработки программ, направленных на улучшение психологического благополучия индивидов через участие в читательских сообществах. Эти данные могут быть полезны для психологов, психотерапевтов и коучей в их практике.

Ограничения. В рамках данного исследования анализировались данные,

полученные от русскоязычных читательских сообществ из разных стран. Однако не проводился сравнительный анализ в зависимости от местоположения читательского сообщества. Выборка исследования относительно небольшая, неравномерно представленная по полу.

Limitations. This study analyzed data collected from Russian-speaking reading communities in various countries. However, no comparative analysis was conducted based on the readership's location. The study sample was relatively small and unevenly represented by gender.

Список источников / References

1. Банщикова, Т.Н., Соколовский, М.Л. (2022). Возрастной аспект субъективного благополучия современной молодежи. *Перспективы науки и образования*, 5, 430–445. <https://doi.10.32744/pse.2022.5.25>
Banshchikova, T.N., Sokolovskiy, M.L. (2022). Age aspect of subjective well-being of modern youth. *Perspectives of Science and Education*, 5, 430–445. (In Russ.). <https://doi.10.32744/pse.2022.5.25>
2. Бочарова, Е.Е. (2012). Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросскультурный аспект. *Социальная психология и общество*, 3(4), 53–63. URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2012_n4/56498
Bocharova, E.E. (2012). The relationship between subjective well-being and social activity of the individual: a cross-cultural aspect. *Social Psychology and Society*, 3(4), 53–63. (In Russ.). https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2012_n4/56498
3. Васильева, М.А., Михалева, А.Б. (2016). Исследование общительности студентов. *Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*, 5(1), 89–90. <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022552>
Vasilyeva, M.A., Mikhaleva, A.B. (2016). A study of students' sociability. *Proceedings of the VIII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"*, 5(1), 89–90. (In Russ.). <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022552>
4. Гуриева, С.Д., Киннунен, Т.А., Маририца, Л.В. (Ред.). (2025). *Субъективное благополучие сотрудника в организации: монография*. СПб.: Издательско-полиграфическая ассоциация высших учебных заведений.
Gurieva, S.D., Kinnunen, T.A., Mariritsa, L.V. (Ed.). (2025). *Subjective well-being of an employee in an organization: monograph*. Saint Petersburg: Publishing and Printing Association of Higher Education Institutions. (In Russ.).
5. Гуриева, С.Д., Юмкина, Е.А., Васина, Е.А., Кузнецова, И.В. (2024). Ценностные ориентации в семье: социально-психологический анализ. *Социальная психология и общество*, 15(3), 38–59. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150303>

- Gurieva, S.D., Yumkina, E.A., Vasina, E.A., Kuznetsova, I.V. (2024). Value orientations in the family: a socio-psychological analysis. *Social Psychology and Society*, 15(3), 38–59. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2024150303>
6. Даниленко, О.И., Носова, А.С. (2020). Экзистенциальная исполненность и социально-психологическая адаптированность как предикторы субъективного благополучия студентов. *Перспективы науки и образования*, 4(46), 315–325. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.4.21>
Danilenko, O.I., Nosova, A.S. (2020). Existential fulfillment and socio-psychological adaptability as predictors of students' subjective well-being. *Perspectives of Science and Education*, 4(46), 315–325. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2020.4.21>
 7. Денисова, Е.Г., Бовдуй, Д.А., Гостева, А.О. (2024). Психологическое благополучие работников сферы образования в связи с различными психологическими аспектами их профессиональной деятельности. *Национальный психологический журнал*, 19(1), 114–129. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0108>
Denisova, E.G., Bovduy, D.A., Gosteva, A.O. (2024). Psychological well-being of education workers in relation to various psychological aspects of their professional activity. *National Psychological Journal*, 19(1), 114–129. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0108>
 8. Ершова, Н.Н., Шаплеина, И.В. (2023). Связь психологического благополучия и ролевых ожиданий в браке у студентов. *Современные образовательные практики в студенческих исследованиях*, 1, 47–51. <https://doi.org/10.24412/cl-37132-2023-1-47-51>
Ershova, N.N., Shakleina, I.V. (2023). The relationship between psychological well-being and role expectations in marriage among students. *Modern Educational Practices in Student Research*, 1, 47–51. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/cl-37132-2023-1-47-51>
 9. Ершова, Р.В. (2023). Информация в интернете как фактор эмоционально-психологического благополучия человека. *Перспективы науки и образования*, 4(64), 442–454. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.4.27>
Ershova, R.V. (2023). Information on the Internet as a factor of emotional and psychological well-being of a person. *Perspectives of Science and Education*, 4(64), 442–454. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.4.27>
 10. Кабаева, В.М., Барабанова, В.В., Мухортова, Е.А. (2020). Коммуникативные умения и психологическое благополучие первоклассников. *Вестник практической психологии образования*, 17(3), 68–77. <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170306>
Kabaeva, V.M., Barabanova, V.V., Mukhortova, E.A. (2020). Communication skills and psychological well-being of first-graders. *Bulletin of Practical Psychology of Education*, 17(3), 68–77. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170306>
 11. Карапетян, Л.В. (2017). Феноменологический анализ эмоционально-личностного благополучия. *Мир науки, культуры, образования*, 1(62), 253–258. <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskij-analiz-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 01.02.2025).
Karapetyan, L.V. (2017). Phenomenological analysis of emotional and personal well-being. *The world of science, culture, education*, 1(62), 253–258. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskij-analiz-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya>
 12. Киктева, К.С. (2022). Книжные клубы: цели и результаты деятельности (анализ российского и зарубежного опыта). *Вестник МПГУ. Серия: Педагогика и психология*, 4, 115–130. <https://doi.org/10.25688/2076-9121.2022.16.4.07>
Kikteva, K.S. (2022). Book clubs: goals and results of activities (analysis of Russian and foreign experience). *Bulletin of Moscow State Pedagogical Univ. Series: Pedagogy and Psychology*, 4, 115–130. (In Russ.). <https://doi.org/10.25688/2076-9121.2022.16.4.07>

13. Лисовская, А.Ю., Кошелева, С.В., Соколов, Д.Н., Денисов, А.Ф. (2021). Основные подходы к пониманию благополучия сотрудника: от теории к практике. *Организационная психология*, 11(1), 93–112. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-ponimaniyu-blagopoluchiya-sotrudnika-ot-teorii-k-praktike> (дата обращения: 15.02.2025).
Lisovskaya, A.Yu., Kosheleva, S.V., Sokolov, D.N., Denisov, A.F. (2021). Main approaches to understanding employee well-being: from theory to practice. *Organizational Psychology*, 11(1), 93–112. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-ponimaniyu-blagopoluchiya-sotrudnika-ot-teorii-k-praktike> (viewed: 15.02.2025).
14. Малышев, К.Б., Малышева, О.А. (2021). Психологическое благополучие личности. *Актуальные проблемы педагогики и психологии*, 8, 50–62. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti> (дата обращения: 18.01.2025).
Malyshev, K.B., Malysheva, O.A. (2021). Psychological well-being of an individual. *Current Problems of Pedagogy and Psychology*, 8, 50–62. (In Russ.). <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti> (viewed: 18.01.2025).
15. Олтаржевская, Л.Е. (2025). Эволюция и динамика референтных групп в контексте формирования и трансформации личности. *Вестник практической психологии образования*, 22(3), 88–102. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220306>
Oltarzhevskaya, L.E. (2025). Evolution and dynamics of reference groups in the context of personality formation and transformation. *Bulletin of Practical Psychology of Education*, 22(3), 88–102. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220306>
16. Панкратова, А.А., Паршикова, О.В., Черткова, Ю.Д. (2022). Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 19(2), 241–258. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-241-258>
Pankratova, A.A., Parshikova, O.V., Chertkova, Yu.D. (2022). The relationship between emotional regulation strategies, subjective well-being, and resilience: Actor and partner effects in married couples. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 19(2), 241–258. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-241-258>
17. Редя, П.С. (2025). Взаимосвязь психологического благополучия и индивидуально-психологических особенностей матерей, воспитывающих детей с особенностями психофизического развития. *Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей XLVI Международной научно-практической конференции* (с. 296–301). Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.). EDN: HZEAVZ.
Redya, P.S. (2025). The relationship between psychological well-being and individual psychological characteristics of mothers raising children with psycho-physical developmental disabilities. *Current Issues of Modern Science and Education: Proceedings of the XLVI International Scientific and Practical Conference* (pp. 296–301). Penza: Nauka i Prosveshcheniye. (In Russ.). EDN: HZEAVZ.
18. Солдатова, Г.У., Чигарькова, С.В., Илюхина, С.Н. (2025). Цифровые предикторы психологического благополучия молодежи в реальном и виртуальном мирах. *Вестник Московского университета, Психология*, 14(1), 78–100. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-04>
Soldatova, G.U., Chigarkova, S.V., Ilyukhina, S.N. (2025). Digital predictors of psychological well-being of youth in real and virtual worlds. *Moscow University Psychology Bulletin, Psychology*, 14(1), 78–100. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-04>
19. Солдатова, Г.В. (2021). Психологическое благополучие как научный феномен. *Вестник Псковского государственного университета, Психолого-педагогические науки*, 12, 17–30. EDN: BXTGCZ.

- Soldatova, G.V. (2021). Psychological well-being as a scientific phenomenon. *Bulletin of Pskov State University. Series: Psychological and Pedagogical Sciences*, 12, 17–30. (In Russ.). EDN: BXTG CZ.
20. Сунцова, Я.С. (2023). Взаимосвязь психологического благополучия и характера общения между супругами. В: *Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков: Сборник материалов XXIV Международной научно-практической конференции* (с. 237–242). М.: «Издательство АЛЕФ». EDN: EJAJWD.
- Suntsova, Ya.S. (2023). The relationship between psychological well-being and the nature of communication between spouses. *Development of Science and Practice in a Globally Changing World under Risk Conditions: Proceedings of the XXIV International Scientific and Practical Conference* (pp. 237–242). Moscow: ALF Publishing. (In Russ.). EDN: EJAJWD.
21. Трушина, И.А., Куба, Е.А., Гуськова, А.В. (2023). Влияние COVID-19 на субъективное благополучие и качество жизни взрослых. *Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина*, 4, 410–427. https://doi.org/10.35231/18186653_2023_4_410
- Trushina, I.A., Kuba, E.A., Guskova, A.V. (2023). The impact of COVID-19 on subjective well-being and quality of life in adults. *Pushkin Leningrad State University Bulletin*, 4, 410–427. (In Russ.). https://doi.org/10.35231/18186653_2023_4_410
22. Шамионов, Р.М. (2014). Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект. *Проблемы социальной психологии личности*. URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30315 (дата обращения: 10.03.2025).
- Shamionov, R.M. (2014). Subjective well-being of the individual: ethnopsychological aspect. *Problems of Social Psychology of Personality*. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30315 (viewed: 10.03.2025).
23. Якушина, А.А., Леонов, С.В., Пшеничнюк, Д.В., Седогин, Е.А., Поликанова, И.С. (2024). Психологическая саморегуляция и ее значимость для развития внутренней мотивации, психологического благополучия и профессионального мастерства в спорте. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 21(1), 167–183. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-167-183>
- Yakushina, A.A., Leonov, S.V., Pshenichnyuk, D.V., Sedogin, E.A., Polikanova, I.S. (2024). Psychological self-regulation and its importance for the development of intrinsic motivation, psychological well-being, and professional mastery in sports. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 21(1), 167–183. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-167-183>
24. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
25. Epishin, V.E., Salikhova, A.B., Bogacheva, N.V., Bogdanova, M.D., Kiseleva, M.G. (2020). Mental health and the covid-19 pandemic: hardiness and meaningfulness reduce negative effects on psychological well-being. *Psychology in Russia*, 13(4), 75–88. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0405>
26. Hoffmann, P., Platow, M.J., Read, E., Mansfield, T., Carron-Arthur, B., Stanton, M. (2020). Perceived self-in-group prototypicality enhances the benefits of social identification for psychological well-being. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(4), 213–226. <https://doi.org/10.1037/gdn0000119>
27. Kim, E.S., Delaney, S.W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E.D., Vanderweele, T.J. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209–239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
28. Mahasneh, A.M. (2022). The Relationship between Subjective Well-being and Social Support among Jordanian University Students. *Psychol Russ*, 15(2), 53–64. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0204>
29. Mikhailova, T., Shlyk, P., Gritsko, O., Bordunos, A., Kosheleva, S., Zyryanova, A. (2023). The impact of family-to-work spillover on the subjective well-being: role of coping strategies. *Organizational Psychology*, 13(2), 174–192. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-2-174-192>

Кузнецова И.В., Медина Бракамонте Н.А.,
Якупова Р.Р., Кузнецова Е.А.,
Афанасьева Ю.А. (2026)
Социальная психология и общество,
17(1), 77–92.

Kuznetsova I.V., Medina Bracamonte N.A.,
Yakupova R.R., Kuznetsova E.A., Afanasyeva J.A. (2026)
Psychological well-being of a member...
Social Psychology and Society,
17(1), 77–92.

30. Morosanova, V.I., Fomina, T.G., Bondarenko, I.N. (2023). Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource of Academic Achievement and Psychological Well-Being of Young Adolescents. *Psychology In Russia*, 16(3), 168–188. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0312>
31. Naumova, V.A., Glozman, Z.M. (2021). The Phenomenon of Loneliness in Old Age. *Psychology In Russia*, 14(3), 147–165. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0310>
32. Nikitina, E.A. (2021). Is Selfie Behavior Related to Psychological Well-being? *Psychology In Russia*, 14(3), 22–33. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0302>
33. Ryff, C.D., Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
34. UK in the midst of a boom in book clubs as gen Z's hobbies change. *The Guardian*, 29 Feb. 2024. URL: <https://www.theguardian.com/books/2024/feb/29/uk-in-the-midst-of-a-boom-in-book-clubs-as-gen-zs-hobbies-change> (viewed: 13.03.2025).

Информация об авторах

Ирина Викторовна Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2922-8044>, e-mail: irin_kuznecova@mail.ru

Наталья Анатольевна Медина Бракамонте, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии образования, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0563-4542>, e-mail: b.medina@spbu.ru

Рузилья Ринафовна Якупова, слушатель очной формы обучения кафедры социальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7412-3241>, e-mail: 9373200274@mail.ru

Елена Андреевна Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9359-9013>, e-mail: kuznetsova@spbu.ru

Юлия Александровна Афанасьева, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова (ФГБОУ ВО «СОГУ»), Владикавказ, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1725-4552>, e-mail: afanaseva.y@mail.ru

Information about the authors

Irina V. Kuznetsova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Social Psychology, Department of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2922-8044>, e-mail: irin_kuznecova@mail.ru

Natalia A. Medina Bracamonte, Candidate of Science (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Department of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0563-4542>, e-mail: b.medina@spbu.ru

Ruzilya R. Yakupova, full-time student, Department of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7412-3241>, e-mail: 9373200274@mail.ru

Кузнецова И.В., Медина Бракамонте Н.А.,
Якупова Р.Р., Кузнецова Е.А.,
Афанасьева Ю.А. (2026)
Социальная психология и общество,
17(1), 77–92.

Kuznetsova I.V., Medina Bracamonte N.A.,
Yakupova R.R., Kuznetsova E.A., Afanasyeva J.A. (2026)
Psychological well-being of a member...
Social Psychology and Society,
17(1), 77–92.

Elena A. Kuznetsova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Personality Psychology, Department of Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9359-9013>, e-mail: kuznetsova@spbu.ru

Julia A. Afanasyeva, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, North Ossetian State University by K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1725-4552>, e-mail: afanaseva.y@mail.ru

Вклад авторов

Кузнецова И.В. — идеи исследования, методология, проведение математической обработки данных, создание рукописи и ее редактирование.

Медина Бракамонте Н.А. — создание рукописи и ее редактирование.

Якупова Р.Р. — проведение исследования.

Кузнецова Е.А. — редактирование рукописи, визуализация.

Афанасьева Ю.А. — концептуализация, визуализация, редактирование рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Irina V. Kuznetsova — research ideas, methodology, mathematical data processing, manuscript preparation and editing.

Natalia A. Medina Bracamonte — manuscript preparation and editing.

Ruzilya R. Yakubova — study execution.

Elena A. Kuznetsova — manuscript editing, visualization.

Julia A. Afanasyeva — conceptualization, visualization, and manuscript editing.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено респондентами.

Ethics statement

Written informed consent for participation in this study was obtained from the participants.

Поступила в редакцию 01.10.2025

Поступила после рецензирования 19.12.2025

Принята к публикации 17.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.10.01

Revised 2025.12.19

Accepted 2026.03.17

Published 2026.03.30