



## ВЛИЯНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ НА РАБОТУ МОЗГА

Каримова Дилора Салимжоновна

Учитель русского языка и литературы ТВАЛ "Темурбеклар  
мактаби"

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20998455>

### ARTICLE INFO

Received: 1st June 2026  
Accepted: 5<sup>th</sup> June 2026  
Published: 28<sup>th</sup> June 2026

#### KEYWORDS

художественная  
литература, чтение, головной  
мозг, когнитивные процессы,  
нейропластичность, память,  
внимание, эмпатия, воображение.

### ABSTRACT

Художественная литература представляет собой важный инструмент интеллектуального и эмоционального развития личности. В процессе чтения активизируются различные отделы головного мозга, отвечающие за языковую обработку информации, память, воображение и эмоциональное восприятие. Современные исследования в области когнитивной психологии и нейронауки подтверждают, что систематическое чтение художественных произведений способствует развитию эмпатии, критического мышления и способности к анализу сложных жизненных ситуаций [1, б. 12]. В статье рассматриваются современные научные представления о влиянии художественной литературы на деятельность головного мозга, а также анализируются механизмы формирования когнитивных и эмоциональных процессов под воздействием чтения.

**Введение.** В современном информационном обществе чтение художественной литературы приобретает особую значимость как средство интеллектуального, культурного и психологического развития человека. Несмотря на стремительное распространение цифровых технологий и сокращение времени, уделяемого чтению книг, интерес исследователей к изучению влияния литературных произведений на работу мозга продолжает возрастать. Это обусловлено тем, что художественный текст не только передает информацию, но и формирует сложные мыслительные процессы, связанные с восприятием, интерпретацией и эмоциональным переживанием событий [2, б. 37].

Исследования последних лет показывают, что во время чтения художественных произведений одновременно активируются несколько функциональных систем головного мозга. Помимо областей, отвечающих за обработку письменной речи, начинают активно работать зоны, связанные с долговременной памятью, пространственным воображением, эмоциональной регуляцией и моделированием социальных ситуаций. Благодаря этому чтение становится своеобразной когнитивной

тренировкой, способствующей формированию новых нейронных связей и повышению эффективности интеллектуальной деятельности [3, b. 95].

Особое внимание современные ученые уделяют влиянию художественной литературы на развитие эмпатии. Погружаясь в мир литературных персонажей, читатель мысленно воспроизводит их эмоциональные состояния, мотивы поведения и внутренние переживания. Подобная интеллектуально-эмоциональная деятельность способствует развитию способности понимать чувства других людей, что является важной составляющей социального интеллекта [4, b. 51].

Не менее значимым является влияние регулярного чтения на процессы памяти и внимания. Художественный текст требует удержания в памяти большого количества сюжетных линий, характеристик персонажей и причинно-следственных связей между событиями. Подобная интеллектуальная нагрузка стимулирует работу рабочей и долговременной памяти, а также развивает способность к концентрации внимания и аналитическому мышлению [1, b. 28].

Современные методы нейровизуализации, включая функциональную магнитно-резонансную томографию, позволяют наблюдать изменения активности различных отделов мозга непосредственно во время чтения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что после прочтения художественного произведения некоторое время сохраняется усиленное взаимодействие между областями мозга, отвечающими за сенсорное восприятие, речь и когнитивный контроль. Это подтверждает существование длительного положительного эффекта художественного чтения на функциональное состояние мозга [3, b. 101].

Таким образом, художественная литература выступает не только объектом культурного наследия, но и эффективным средством развития когнитивных и эмоциональных способностей человека. Изучение механизмов воздействия литературного текста на мозг представляет значительный интерес для психологии, педагогики, нейронауки и современной образовательной практики. В связи с этим целью настоящего исследования является анализ влияния художественной литературы на работу головного мозга на основе современных научных данных.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели был использован комплекс общенаучных методов исследования, позволяющих всесторонне рассмотреть влияние художественной литературы на деятельность головного мозга. Основу исследования составил анализ научных публикаций отечественных и зарубежных авторов, посвящённых когнитивной психологии, нейронауке, психолингвистике и теории чтения. Такой подход позволил обобщить существующие научные представления о механизмах воздействия художественного текста на когнитивные и эмоциональные процессы человека [5, b. 43].

На первом этапе исследования был проведён теоретический анализ научной литературы, в ходе которого изучались результаты современных исследований, посвящённых влиянию чтения художественных произведений на память, внимание, воображение, эмоциональный интеллект и нейропластичность. Особое внимание уделялось работам, основанным на использовании методов функциональной магнитно-резонансной томографии, электроэнцефалографии и когнитивного тестирования, позволяющих объективно оценивать изменения активности головного мозга во время чтения [3, b. 97].

На втором этапе применялся сравнительный метод, который позволил сопоставить результаты различных научных исследований, выполненных в разные годы и в различных странах. Сравнение полученных данных позволило определить общие закономерности влияния художественной литературы на когнитивные функции человека независимо от возраста, уровня образования и читательского опыта [6, b. 114].

В ходе исследования также использовался метод систематизации научной информации. Полученные сведения были объединены по основным направлениям воздействия художественной литературы на деятельность мозга: развитие памяти, совершенствование речевых навыков, формирование эмпатии, повышение концентрации внимания, развитие воображения и стимулирование нейропластических процессов. Подобная классификация позволила более полно раскрыть особенности взаимодействия художественного текста и когнитивной деятельности человека [2, b. 45].

Кроме того, был использован аналитический метод, предусматривающий критическую оценку существующих научных концепций. Рассматривались различные точки зрения относительно степени влияния художественной литературы на интеллектуальное развитие личности, а также анализировались факторы, способные усиливать или ослаблять данный эффект. К таким факторам относятся возраст читателя, регулярность чтения, жанровые особенности произведений и уровень сложности литературного текста [4, b. 63].

Использование комплекса перечисленных методов позволило обеспечить объективность исследования и сформировать научно обоснованные выводы относительно влияния художественной литературы на работу головного мозга. Полученные результаты послужили основой для последующего анализа изменений когнитивных и эмоциональных процессов, возникающих в результате систематического чтения художественных произведений.

**Результаты исследования.** Проведённый анализ научных исследований показал, что художественная литература оказывает комплексное влияние на деятельность головного мозга, затрагивая как когнитивные, так и эмоциональные процессы. В отличие от чтения информационных или учебных текстов, художественные произведения требуют от читателя постоянного анализа сюжетной линии, понимания мотивов поведения персонажей и мысленного моделирования описываемых событий. В результате одновременно активизируются несколько функциональных систем мозга, обеспечивающих восприятие, обработку и интерпретацию информации [3, b. 102].

Одним из наиболее выраженных результатов регулярного чтения является улучшение памяти. Художественные произведения содержат большое количество взаимосвязанных событий, персонажей и деталей, удержание которых требует активной работы кратковременной и долговременной памяти. Постоянная интеллектуальная нагрузка способствует укреплению нейронных связей и повышению эффективности процессов запоминания и воспроизведения информации [1, b. 35].

Анализ современных исследований также показал, что чтение художественной литературы положительно влияет на развитие внимания и способности к концентрации. Последовательное восприятие текста требует длительного удержания внимания на содержании произведения, что способствует тренировке исполнительных функций мозга. По сравнению с фрагментарным потреблением информации в цифровой среде художественное чтение формирует более устойчивые механизмы концентрации и аналитического мышления [5, b. 56].

Особое значение имеет влияние художественной литературы на развитие воображения. Во время чтения мозг самостоятельно формирует зрительные, слуховые и эмоциональные образы описываемых событий. Такой процесс активизирует ассоциативные зоны коры головного мозга и способствует развитию образного мышления. Исследования показывают, что регулярное чтение художественных произведений повышает способность человека к творческому решению задач и формированию нестандартных идей [6, b. 119].



Полученные данные свидетельствуют также о положительном влиянии художественной литературы на развитие эмоционального интеллекта. Анализируя поступки и внутренние переживания литературных героев, читатель приобретает опыт понимания эмоциональных состояний других людей. Данный процесс способствует развитию эмпатии, коммуникативных навыков и способности прогнозировать поведение окружающих в различных жизненных ситуациях [4, b. 68]. Результаты исследований, выполненных с использованием методов нейровизуализации, показывают, что во время чтения художественных произведений значительно возрастает функциональная активность областей мозга, связанных с языковой обработкой информации, сенсорным восприятием, памятью и эмоциональной регуляцией. Более того, после завершения чтения повышенная функциональная связь между отдельными участками мозга сохраняется ещё определённое время, что свидетельствует о продолжительном положительном воздействии художественного текста на когнитивную деятельность человека [3, b. 106].

Таким образом, результаты проведённого исследования подтверждают, что систематическое чтение художественной литературы является важным фактором интеллектуального и эмоционального развития личности. Оно способствует совершенствованию памяти, внимания, воображения, речевых способностей и социального интеллекта, а также стимулирует процессы нейропластичности, обеспечивающие адаптацию головного мозга к новым видам познавательной деятельности [2, b. 53].

**Обсуждение.** Полученные результаты позволяют утверждать, что художественная литература является не только культурным феноменом, но и эффективным средством стимуляции когнитивной деятельности человека. Анализ научных данных показывает, что процесс чтения представляет собой сложную интеллектуальную деятельность, в которой одновременно участвуют различные функциональные системы головного мозга. Благодаря этому художественные произведения оказывают значительно более глубокое воздействие на когнитивные процессы по сравнению с восприятием краткой цифровой информации или аудиовизуального контента [5, b. 61].

Одним из наиболее важных аспектов является влияние художественного чтения на нейропластичность мозга. Современные исследования подтверждают, что регулярная интеллектуальная активность способствует формированию новых нейронных связей и поддержанию высокой функциональной активности коры головного мозга. Чтение художественной литературы требует постоянной интерпретации текста, прогнозирования развития сюжета и сопоставления новой информации с уже имеющимся жизненным опытом. Именно эти процессы создают условия для долговременного укрепления когнитивных функций [3, b. 109].

Следует отметить, что положительное влияние художественной литературы проявляется не только в интеллектуальной, но и в эмоциональной сфере. Анализируя внутренний мир литературных персонажей, читатель приобретает опыт эмоционального сопереживания, который в дальнейшем переносится в реальные социальные отношения. Развитие эмпатии способствует улучшению межличностного общения, повышению уровня социальной адаптации и формированию способности принимать взвешенные решения в сложных жизненных ситуациях [4, b. 71].

Вместе с тем эффективность воздействия художественной литературы зависит от ряда факторов. Существенное значение имеют возраст читателя, уровень его читательской культуры, регулярность чтения и сложность литературного произведения. Наиболее выраженный когнитивный эффект наблюдается при систематическом чтении произведений, содержащих многоплановый сюжет, глубокий психологический анализ персонажей и богатый языковой материал. Подобные тексты требуют более активной

работы памяти, внимания и аналитического мышления, что способствует всестороннему развитию интеллектуальных способностей [6, b. 126].

Отдельного внимания заслуживает образовательное значение художественной литературы. В условиях стремительного развития цифровых технологий и роста объёма краткой информации чтение литературных произведений становится одним из наиболее эффективных способов сохранения устойчивого внимания, развития критического мышления и формирования культуры анализа текста. По этой причине включение художественной литературы в образовательный процесс может рассматриваться как важный инструмент развития когнитивного потенциала обучающихся [2, b. 59].

Таким образом, результаты исследования согласуются с современными представлениями когнитивной психологии и нейронауки о роли художественного чтения в интеллектуальном развитии личности. Художественная литература способствует совершенствованию памяти, внимания, воображения, эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков, а также поддерживает функциональную активность головного мозга на протяжении всей жизни. Это позволяет рассматривать чтение художественных произведений как один из эффективных факторов сохранения когнитивного здоровья и развития интеллектуальных возможностей человека [1, b. 41].

**Заключение.** Проведённое исследование позволило установить, что художественная литература оказывает всестороннее положительное влияние на работу головного мозга и играет важную роль в развитии когнитивных и эмоциональных способностей человека. Анализ современных научных исследований показал, что регулярное чтение художественных произведений способствует совершенствованию памяти, внимания, воображения, речевых навыков и аналитического мышления. Кроме того, художественное чтение стимулирует процессы нейропластичности, обеспечивающие формирование новых нейронных связей и поддержание высокой функциональной активности мозга [3, b. 111].

Результаты исследования свидетельствуют о том, что художественная литература способствует развитию эмоционального интеллекта и эмпатии благодаря способности читателя понимать внутренний мир литературных персонажей и моделировать различные жизненные ситуации. Данное обстоятельство имеет важное значение не только для личностного развития, но и для формирования коммуникативных навыков, необходимых в профессиональной и общественной деятельности [4, b. 74].

Полученные выводы позволяют рассматривать художественную литературу как эффективное средство интеллектуального развития, которое может использоваться в системе образования, воспитания и психологической поддержки личности. В условиях цифровизации общества сохранение устойчивой читательской культуры приобретает особую актуальность, поскольку именно художественное чтение способствует развитию глубокого анализа информации, критического мышления и способности к осмысленному восприятию окружающего мира [5, b. 67].

Таким образом, цель исследования была достигнута. Установлено, что систематическое чтение художественной литературы является важным фактором поддержания когнитивного здоровья, развития интеллектуального потенциала и эмоциональной зрелости человека. Перспективой дальнейших исследований может стать изучение влияния различных литературных жанров на отдельные когнитивные функции у представителей разных возрастных групп [6, b. 129].

**Список использованной литературы:**

1. Wolf M. *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*. New York: HarperCollins Publishers, 2007. – 336 p.

2. Mar R. A. The Neural Bases of Social Cognition and Story Comprehension // *Annual Review of Psychology*. – 2011. – Vol. 62. – P. 103–134.
3. Berns G. S., Blaine K., Prietula M. J., Pye B. E. Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain // *Brain Connectivity*. – 2013. – Vol. 3, No. 6. – P. 590–600.
4. Oatley K. Fiction: Simulation of Social Worlds // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2016. – Vol. 20, No. 8. – P. 618–628.
5. Zunshine L. *Why We Read Fiction: Theory of Mind and the Novel*. Columbus: The Ohio State University Press, 2006. – 206 p.
6. Kidd D. C., Castano E. Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind // *Science*. – 2013. – Vol. 342, No. 6156. – P. 377–380



INNOVATIVE  
ACADEMY