

# Литература как терапия: исследование функций современной литературы в контексте ментального здоровья и поиска идентичности

Разработал: Гавриленко Вероника

Группа: СЭМ-25С1

Сибирский государственный  
автомобильно-дорожный университет

# Введение

В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем стресса и тревожности, особую актуальность приобретают вопросы ментального здоровья. Литература всё чаще рассматривается не только как форма искусства, но и как средство психологической поддержки.

Через образы и переживания героев человек осмысливает собственный опыт, снижает эмоциональное напряжение и лучше понимает себя. Результаты опроса подтверждают, что чтение положительно влияет на настроение, помогает справляться со стрессом и способствует самопознанию.

Цель работы – изучить роль литературы как инструмента психологической поддержки и формирования идентичности личности.

# ОСНОВНЫЕ ЛИЧНОСТИ

## **Зигмунд Фрейд**

Основатель психоанализа, изучал бессознательные процессы психики. Считал, что поведение человека связано с подавленными переживаниями и внутренними конфликтами. Рассматривал искусство как способ выражения скрытых эмоций.

## **Карл Густав Юнг**

Основатель аналитической психологии, ввёл понятие коллективного бессознательного. Подчёркивал роль архетипов – универсальных образов, которые проявляются в культуре и литературе. Считал, что через них человек лучше понимает себя.

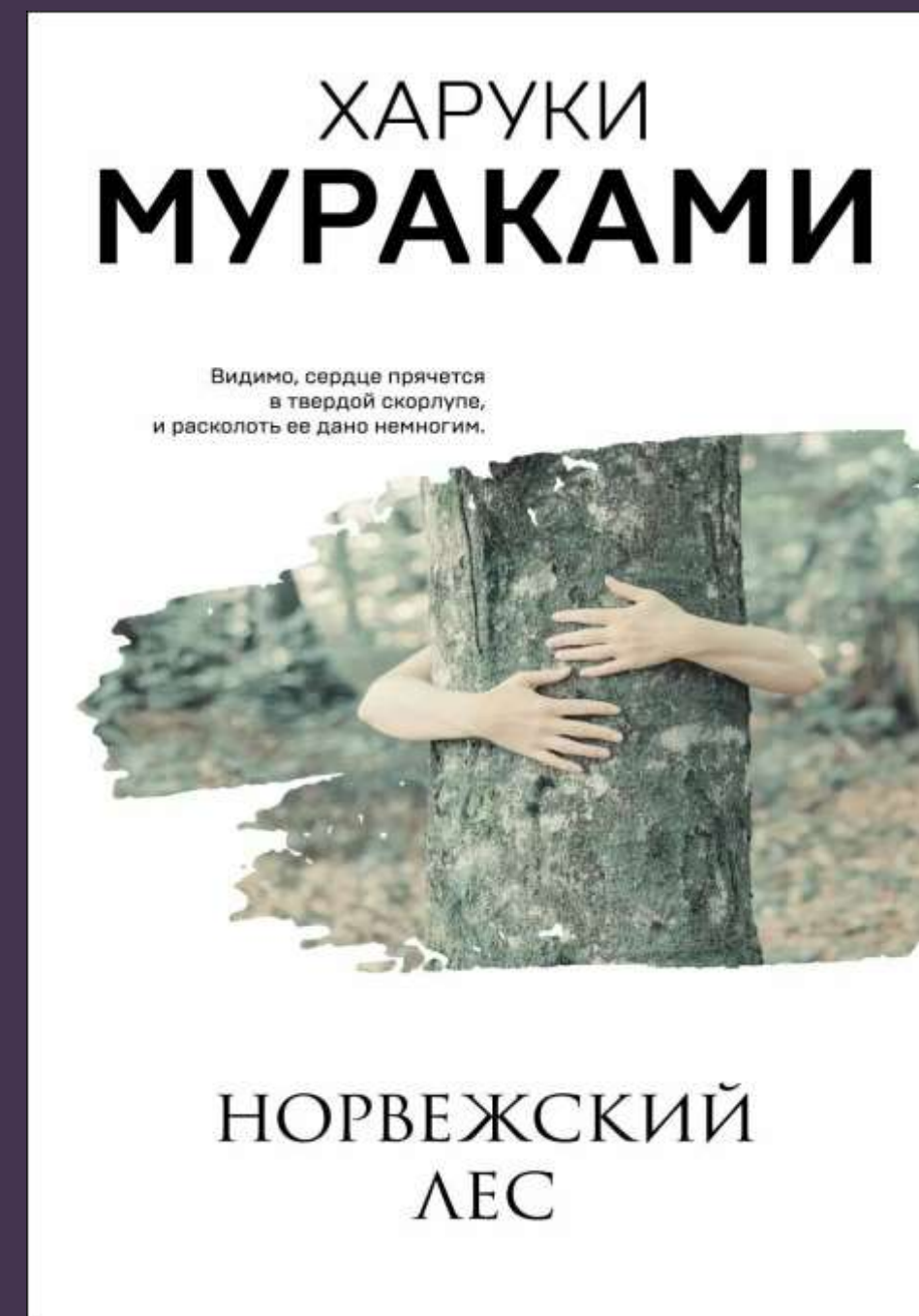
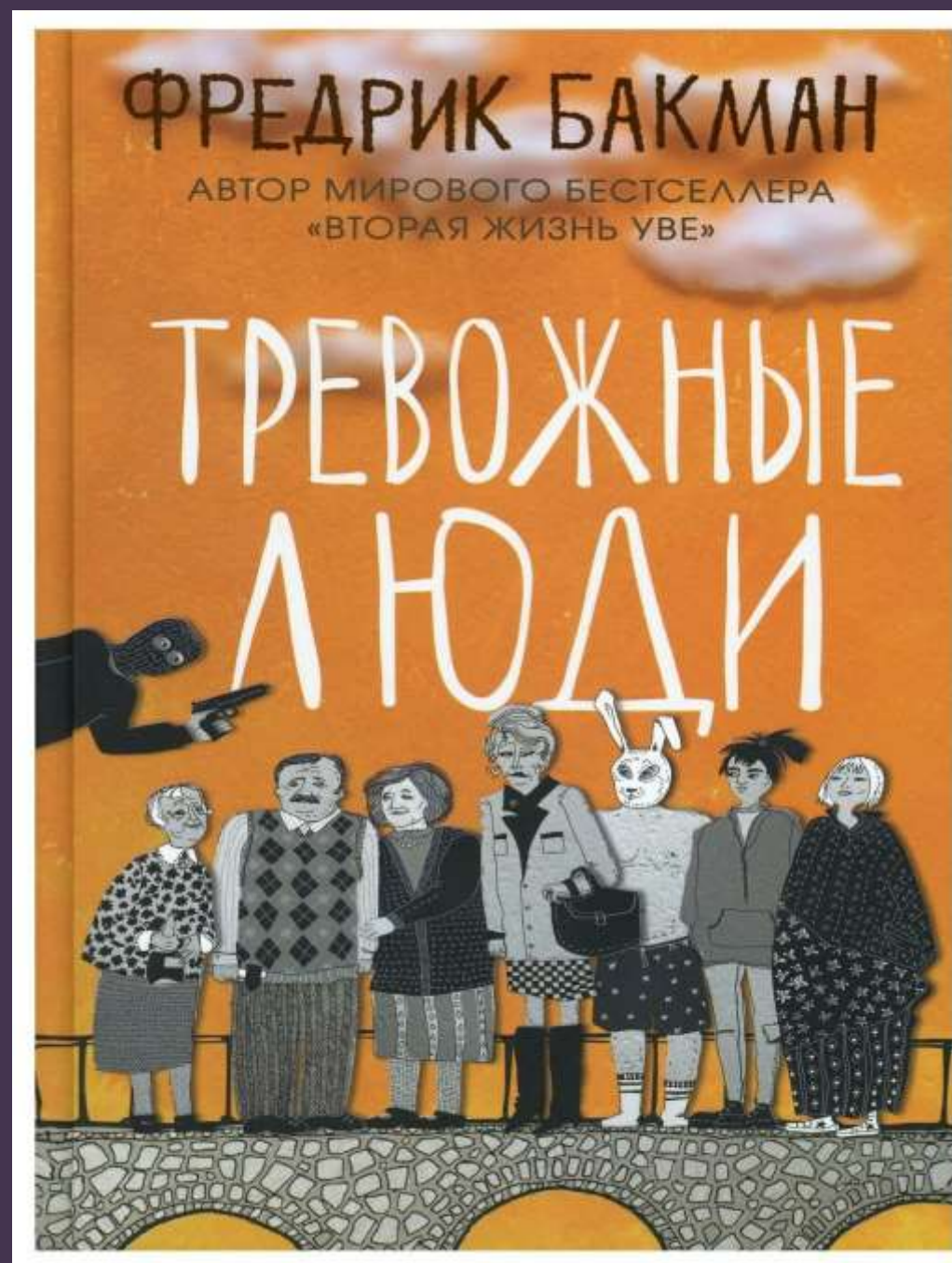
## **Абрахам Маслоу и Карл Роджерс**

Представители гуманистической психологии. Рассматривали самоактуализацию как главную цель личности и стремление к развитию. Считали, что творчество и искусство помогают человеку в самопознании и личностном росте.

## **Эрик Эриксон**

Разработал теорию психосоциального развития личности. Особое внимание уделял кризису идентичности, особенно в подростковом возрасте. Считал, что этот процесс тесно связан с поиском себя, что часто отражается в литературе.

Для анализа были выбраны произведения, отражающие внутренние кризисы и психологические переживания личности:





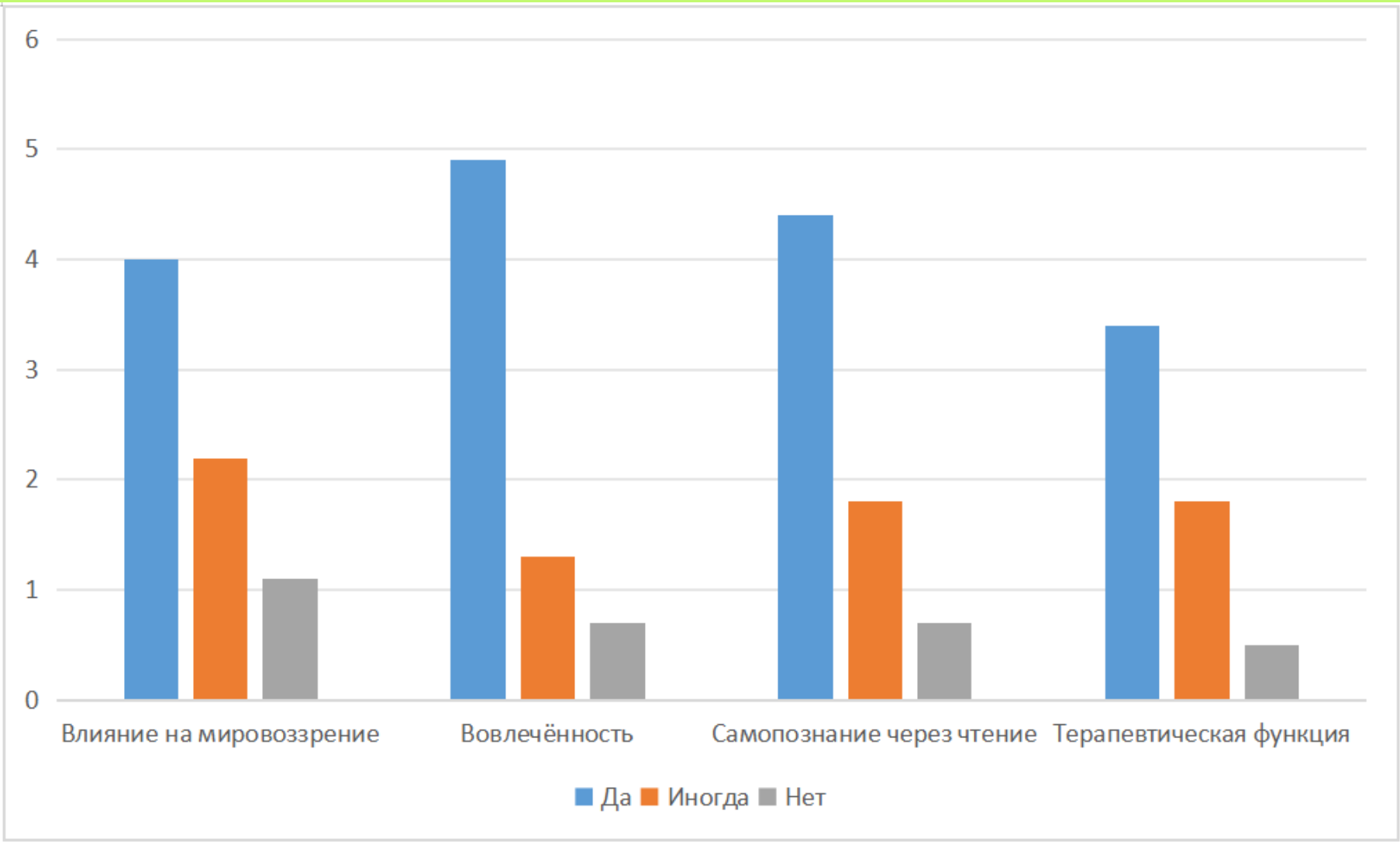
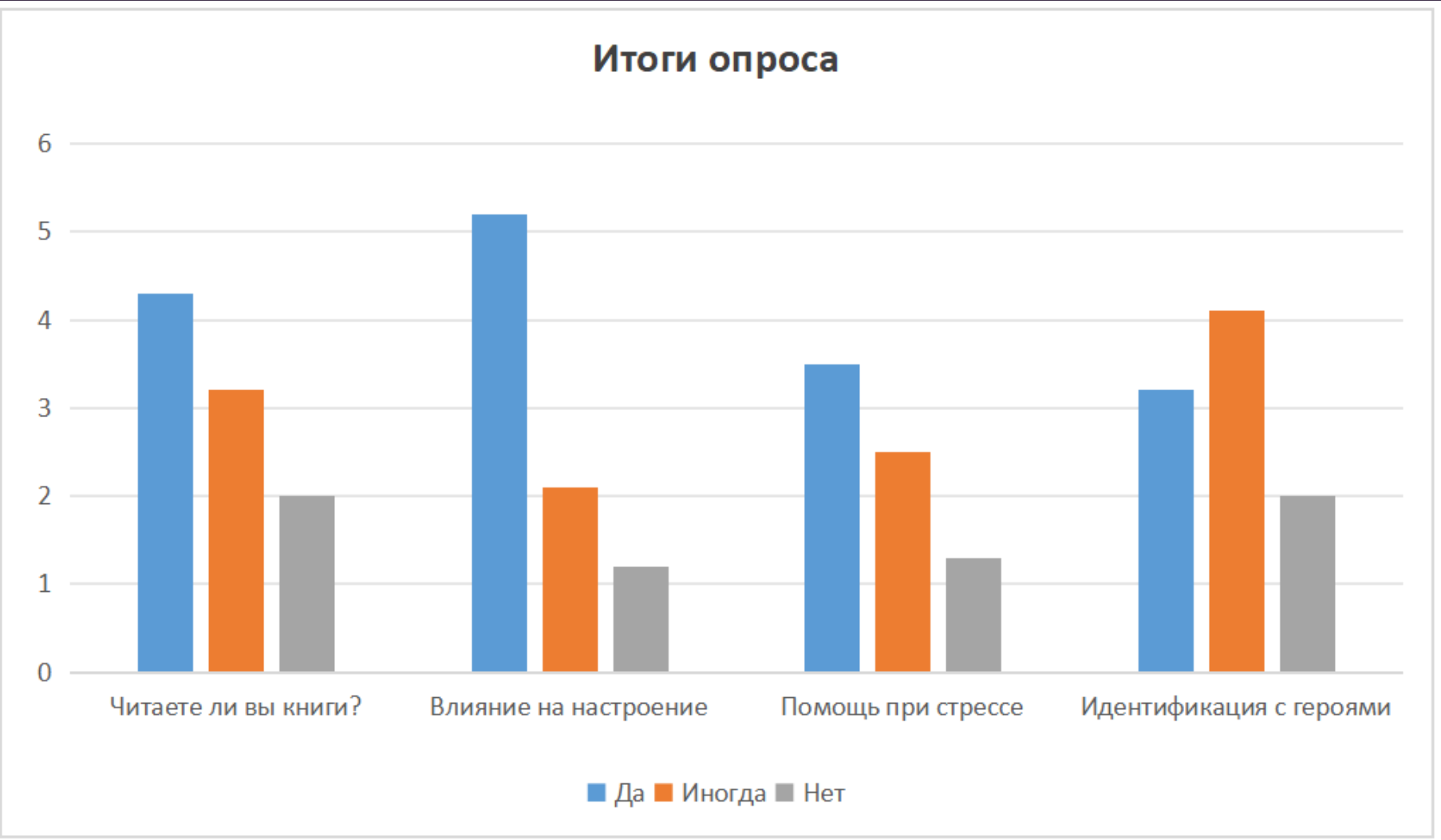
[www.sima-land.ru](http://www.sima-land.ru)

# ХАНЬЯ ЯНАГИХАРА

Выражение *tout de force* словно специально придумано для этого  
невероятно смелого романа. **KIRKUS REVIEWS**

МАЛЕНЬКАЯ  
ЖИЗНЬ 18+ Corpus

# Итоги опроса



# Вывод

Литература является важным инструментом психологической поддержки. Её значение возрастает в условиях современного общества, ориентированного на осознание ментального здоровья, так как через художественные образы и истории люди могут лучше понимать себя, справляться с внутренними конфликтами и находить пути к эмоциональному восстановлению.

# Спасибо за внимание.

