

DOI 10.31483/r-113105

Гареева Вилена Галимьяновна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ: ОТ ЭТИМОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ПОНЯТИЯ К ПОНИМАНИЮ ОСНОВНЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

Аннотация: глава содержит анализ исторических корней термина «психологическое просвещение», включая влияние древнегреческой философии и формирование психологии как науки. Автор также представляет ключевые элементы психологического просвещения, такие как самосознание, эмоциональный интеллект и когнитивные навыки. Подчеркивается значимость этих аспектов для различных сфер, включая образование, здравоохранение и социальную работу. В завершение обсуждается влияния психологического просвещения на общество и его практического применения. Акцентируется внимание на необходимости психологического просвещения в профилактике психических расстройств и создании гармоничных межличностных отношений, что делает его актуальным и необходимым в условиях современного мира.

Ключевые слова: психологическое просвещение, просвещение, психологическая культура, психологическая грамотность, психическое здоровье, самопознание, аспекты психологического просвещения.

Abstract: this chapter discusses the importance of psychological education as a means to enhance psychological literacy and emotional intelligence in modern society. The work begins with an analysis of the historical roots of the term «psychological education», including the influence of ancient Greek philosophy and the formation of psychology as a science. The author also presents key elements of psychological education, such as self-awareness, emotional intelligence, and cognitive skills. The significance of these aspects for various fields, including education, healthcare, and social work, is emphasized. The conclusion of the work includes a discussion of the impact of psychological education on society and its practical applications. Attention is drawn to the necessity of psychological education in the prevention of mental disorders and

in fostering harmonious interpersonal relationships, making it relevant and essential in the context of the modern world.

Keywords: *psychological education, education, psychological culture, psychological literacy, mental health, self-knowledge, aspects of psychological education.*

Введение

Психологическое просвещение охватывает широкий спектр практик и подходов, направленных на повышение психологической грамотности, понимание себя и других, развитие эмоционального интеллекта. В современном мире, где все более распространенными становятся стресс и психологические проблемы, значение психологического просвещения существенно возрастает, поскольку оно способно стать эффективным инструментом профилактики и смягчения последствий психоэмоциональных расстройств.

В данной работе мы попытаемся исследовать фундаментальные связи и аспекты психологического просвещения, начиная с его исторических корней и ключевой терминологии, переходя следом к современным подходам и практикам. Рассмотрим, как понимание психологического просвещения как многогранного явления может повысить эффективность применения его принципов в образовательной и социальной сферах. Исследование этой проблемы важно, как для теоретического осмысления, так и для практической реализации программ, направленных на повышение психологической грамотности населения.

Истоки психологического просвещения

Изучение этимологического происхождения термина «психологическое просвещение» дает ценную информацию об историческом и концептуальном развитии этого феномена и позволяет глубже осознать его происхождение и значение. Само понятие «психологическое просвещение» состоит из двух отдельных элементов: «психологический» и «просвещение». Термин «психологический» происходит от греческого слова «psyche», означающего «душа» или «разум». Этот концепт на протяжении столетий находился в центре внимания фило-

софских и психологических исследований. Еще древнегреческие философы Сократ, Платон и Аристотель, исследовали темы самопознания, добродетели и стремления к счастью [12; 13]. Эти идеи заложили основу для более поздних философских движений, которые подчеркивали важность человеческого сознания, рациональности и нравственного развития.

Так, Сократ подчеркивал важность самопознания как основы добродетельной жизни. Его знаменитое изречение «Познай самого себя»¹ подчеркивает важность понимания собственных сильных и слабых сторон, желаний и мотивов для того, чтобы жить полноценной и этичной жизнью. Сократ считал, что посредством диалога и критического размышления люди могут просветить свой разум и достичь состояния интеллектуальной и моральной ясности.

Римские стоики Эпиктет и Марк Аврелий [18] подчеркивали важность принятия того, что мы не можем контролировать, и сосредоточения на том, что в наших силах: наших мыслях, наших действиях и наших реакциях на внешние события. Они считали, что, развивая добродетель, практикуя самодисциплину и развивая чувство внутреннего покоя, люди могут достичь состояния психологического спокойствия и жить полноценной жизнью даже перед лицом невзгод.

Довольно глубоко вопросы самопознания и психологического просвещения затрагивают и различные религиозные учения. Однако, заметим, подходы могут сильно отличаться в зависимости от конкретной религии и ее традиций. В качестве основных принципов самопознания в религиях можно выделить следующие:

1) поиск смысла жизни – религиозные учения часто предлагают ответы на фундаментальные вопросы о смысле жизни, о том, кто мы такие и для чего мы живем. Это может служить мощным стимулом к самопознанию и личностному росту;

¹ Античный афоризм «Познай самого себя» - одна из самых важных Дельфийских максим - надписей на стене древнегреческого храма Аполлона в Дельфах. Древнегреческий философ Сократ сделал это выражение очень популярным, разъясняя его своим ученикам и широко используя в своих выступлениях.

2) осознание своей духовной природы: многие религии утверждают, что у человека есть духовная природа, которая соединяет его с Богом или Высшей Силой. Осознание этой связи может привести к глубокому самопознанию и изменить отношение человека к себе и миру;

3) духовное развитие: многие религии предлагают пути духовного развития, которые включают в себя медитацию, молитву, пост, добровольную работу и т. д. Эти практики помогают человеку углубиться в себя, освободиться от негативных мыслей и эмоций, развить сострадание и мудрость;

4) прощение и примирение: религиозные учения часто подчеркивают важность прощения себя и других. Прощение освобождает от негативных эмоций и помогает улучшить отношения с окружающими, что в свою очередь способствует самопознанию и личностному росту.

Вопрос собственно психологического просвещения религия рассматривает в разных аспектах. Во-первых, через призму нравственного воспитания. Многие религии предлагают систему нравственных норм и принципов, которые способствуют формированию морального характера и развитию сострадания, любви и милосердия. Это является важным аспектом психологического просвещения, так как моральное развитие неразрывно связано с личностным ростом и самопознанием. Во-вторых, с позиции социальной ответственности. Все религии призывают к социальной ответственности и помощи нуждающимся. Это способствует развитию эмпатии, сострадания и понимания других людей, что также является важной частью психологического просвещения. И, в-третьих, через духовные практики. Как уже упоминалось выше, религиозные практики, такие как медитация, молитва и т. д. могут служить инструментом психологического просвещения, помогая человеку управлять своими эмоциями, развивать самосознание и достигать внутреннего покоя. Так, например, в христианстве самопознание включает в себя осознание своей духовной природы, поиск воли Божьей в своей жизни и стремление к духовному совершенствованию. В исламе самопознание связано с пониманием природы человека и его цели в жизни. Важную роль играют понятия «иман» (вера), «таухид» (единобожие) и «ислам» (покорность

Богу). Буддизм предлагает путь освобождения от страданий через самопознание и практику медитации. Осознание своей природы, трансцендентность эго и достижение просветления – ключевые элементы буддийской философии.

Несмотря на разнообразие подходов и традиций, общим для многих религий является стремление к духовному совершенствованию, развитию нравственных качеств и сострадания, поиск смысла жизни и гармонии с собой и окружающим миром.

Собственно, осмыслению и пониманию человеческого поведения и основных психических процессов способствовало возникновение в XIX веке психологии как научной дисциплины. Работы Зигмунда Фрейда, Карла Юнга и других пионеров психоанализа и бихевиоризма [21; 24; 28,] принесли новые знания о работе бессознательного, роли раннего опыта и развитии личности. Эти открытия внесли значительный вклад в растущее понимание важности психического здоровья и благополучия.

Что касается второй составляющей изучаемого нами термина – «просвещение», то оно также происходит от латинского слова «illuminare», означающего «освещать» или «проливать свет». Он обозначает процесс получения знаний, понимания или инсайта, часто связанный с преобразующим опытом или сдвигом в сознании. Слово «просвещение» в контексте психологии подразумевает не только передачу знаний о психологических концепциях и явлениях, но и формирование у личности навыков критического мышления и способностей к саморегуляции. Психология как наука о поведении и внутренних переживаниях человека предоставляет широкий теоретический и практический инструментарий для реализации образовательных целей.

Связь указанных двух элементов позволяет понимать «психологическое просвещение» дословно как процесс «получения понимания работы ума», проливающий свет на природу человеческой психики и способствующий самопознанию. Оно включает в себя путь личного исследования, стремление к большей осознанности и трансформацию сознания.

Вклад классиков психологии в психологическое просвещение

Концепция психологического просвещения изучалась многими учеными из разных областей – философии, социологии, педагогики и собственно самой психологии т. д. Поэтому сложно выделить строго «исследователей психологического просвещения», тем не менее возможно указать ряд исследователей, прямо или косвенно затрагивающих эту проблему в своих трудах, соответственно предоставляющих различные точки зрения на его цели, методы и воздействие.

В области психологии развития и воспитания, в частности, можно выделить ряд классиков: исследования когнитивного развития детей, формирования мышления, речи и восприятия Жана Пиаже [32] имеют прямое отношение к психологическому просвещению, так как они описывают основы познавательного процесса, на которых должно строиться образование. Теория зоны ближайшего развития, роль социального взаимодействия в развитии ребенка и психологические особенности обучения, предложенные Л.С. Выготским [2], подчеркивают важность социальной среды и обучения в развитии личности. Методика развивающего обучения, основанная на самостоятельной деятельности ребенка М. Монтессори [11], является ярким примером практического применения психологических знаний в образовании.

В рамках психологии образования: теория обучения опыту, ролевая игра в обучении и развитие практических навыков, предложенные Д. Колбом [31], акцентируют внимание на активном участии в процессе обучения и развитии практических компетенций; таксономия образовательных целей Б. Блума [31], разработка методов обучения для достижения конкретных результатов делают фокус на целеполагании и достижении результатов в образовании, являются важным аспектом психологического просвещения и повышения мотивации к обучению.

В сфере психологии личности и межличностных отношений: теория клиент-центрированной терапии К. Роджерса [15], теории любви, ответственности и свободы Э. Фромма [23] помогают понять сложные механизмы межличностных отношений и является важным аспектом психологического просвещения, способствующего построению гармоничных отношений и успешной социальной интеграции.

В рамках социальной психологии выделим следующих исследователей:

– Курт Левин: теория поля и влияние социального окружения на поведение человека подчеркивают важность социальной среды в формировании личности и поведении индивида, что необходимо учитывать при психологическом просвещении [7; 8];

– Стенли Милгрэм: эксперимент по подчинению авторитету и влияние социальных норм на поведение демонстрируют как социальные факторы могут влиять на поведение и мышление, что важно учитывать при психологическом просвещении в обществе [10];

– Филип Зимбардо: эксперимент в Стэнфордском тюремном центре и влияние социальных ролей и норм на личность подчеркивают силу социальных ролей и норм в формировании поведения и личности, что также требует внимания при психологическом просвещении [5].

Современные подходы к психологическому просвещению

Психологические исследования внесли значительный вклад в наше осмысление человеческого разума, предоставив понимание процессов обучения, мотивации, эмоций и поведения. Эти идеи повлияли на развитие различных подходов в психологии, акцентировавших внимание к различным аспектам психологического просвещения.

1. Гуманистическая психология, пионерами которой были К. Роджерс [16] и А. Маслоу [9], подчеркивает врожденный потенциал роста и самоактуализации в каждом человеке. Она фокусируется на субъективном опыте человека, его способности к самосознанию и его врожденном стремлении стать лучшими версиями себя. Гуманистические психологи считают, что психологическое просветление включает в себя процесс самопознания, самопринятия и реализации своего полного потенциала.

2. Когнитивная психология фокусируется на изучении психических процессов, включая восприятие, внимание, память, язык и решение проблем. Она подчеркивает роль когнитивных навыков в личностном росте и развитии. Когнитивные психологи утверждают, что, улучшая наши когнитивные способности, мы

можем повысить нашу способность к самосознанию, критическому мышлению и принятию решений, что приводит к большему чувству контроля над нашей жизнью.

3. Основоположник позитивной психологии Мартин Селигман [19] делает акцент на изучении сильных сторон и добродетелей человека. Она стремится выявлять и развивать положительные эмоции, черты характера и благоприятные институты, которые способствуют благополучию и личному процветанию. Позитивные психологи считают, что, сосредоточившись на своих сильных сторонах и выстраивая позитивные отношения, мы можем создать более полноценную и осмысленную жизнь.

4. Социально-когнитивная теория, разработанная Альбертом Бандурой [1], подчеркивает взаимное взаимодействие между познанием, поведением и окружающей средой. Она подчеркивает важность социального обучения, моделирования и самоэффективности в формировании индивидуального поведения и развития. Социально-когнитивные психологи утверждают, что, понимая влияние окружающей среды и нашу способность к саморегуляции, мы можем взять под контроль свою жизнь и достичь своих целей.

Ключевые аспекты психологического просвещения

Совершенно очевидно, содержание психологического просвещения охватывает широкий спектр знаний, навыков, установок и ценностей. Понимание этих основных взаимосвязей имеет решающее значение для понимания процесса личностного роста и трансформации.

Ключевые элементы включают:

– самосознание и саморазвитие: психологическое просвещение направлено на развитие самосознания и повышение самооценки. Оно помогает человеку лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, мотивы и ценности, что создает основу для личностного роста и развития;

– эмоциональный интеллект: понимание и управление собственными эмоциями, а также умение сопереживать и понимать эмоции других людей – это основа для гармоничных отношений и эффективного взаимодействия;

– когнитивные навыки: психологическое просвещение развивает навыки критического мышления, позволяя людям анализировать информацию, разбираясь в сложных вопросах и отстраняясь от манипуляций;

– межличностное общение: психологическое просвещение способствует формированию здоровых и устойчивых межличностных отношений. Оно учит навыкам эффективного общения, разрешения конфликтов и построения гармоничных связей;

– управление стрессом: психологическое просвещение вооружает людей инструментами и стратегиями для управления стрессом и избегания эмоционального выгорания на работе и в личной жизни;

– личностное развитие: психологическое просвещение может быть направлено на накопление навыков личной эффективности, включая постановку целей, управление временем и построение здоровых привычек.

Психологическая культура и психологическая грамотность

Указанные выше аспекты психологического просвещения подчеркивают его тесную связь с такими категориями как психологическая грамотность/психологическая компетентность и психологическая культура индивида. Способность к восприятию другого, поддержке, эмпатии, установление доверительного контакта и диалога, владение навыками анализа своего поведения и умение применить в обыденной жизни методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния – относятся к сфере психологической грамотности и психологической культуры, – пишет О.В. Польченко [14]. Многие проблемы современной общественной жизни в своей основе имеют отсутствие культуры, и прежде всего, психологической культуры граждан» – подчеркивает И. В. Дубровина [4, с. 65]. По ее мнению, сейчас в нашем обществе в большей мере осознаны и востребованы психологические знания, нежели психологическая культура: «Психологи в большей степени вносят в общественную практику методы, техники, приемы работы с людьми и в меньшей степени реализуют культурно-нравственный, гуманистический потенциал своей науки и практики. ... Это создает благоприятную почву

для всевозможного манипулирования людьми (политика, реклама, средства массовой информации, различные предсказатели, экстрасенсы и пр.)» [4, с. 66].

Эффективность психологической помощи зависит от учета психологической культуры общества. Игнорирование этих ценностей может привести к негативному восприятию работы психолога клиентами и обществом в целом. Таким образом под психологической культурой мы понимаем уровень развития и применения психологических знаний в обществе, включающий не только осведомленность о психических процессах и их влиянии на поведение, но и культуру обращения с эмоциями, управления конфликтами, отношения к психическому здоровью и готовности применять эти знания в повседневной жизни. Психологическая культура формируется на основе усилий психологического просвещения и обогащает общество более глубоким пониманием человеческой психики.

Психологическая грамотность в этом контексте представляет собой «некоторый минимальный уровень знаний человека о явлениях психики, самом себе, отношениях между людьми» [17, с. 27]. Она включает в себя способность умение идентифицировать собственные эмоции, понимать чувства других, решать конфликты, а также знать, где и как можно получить помощь в случае необходимости. Таким образом, психологическая грамотность является результатом и следствием эффективного психологического просвещения, а также показателем уровня психологической культуры в обществе.

Развитие психологического просвещения

Нужно отметить в этой связи некоторые отличия в реализации деятельности по психологическому просвещению, исторически и культурно сложившиеся в разных странах. В США богатая история психологического просвещения, во многом на которую повлияли работы вышеуказанных исследователей-пионеров К. Роджерса и А. Маслоу. Современное американское психологическое просветительское движение активно развивается, охватывая школы, СМИ, и общество в целом. Школьные программы направлены на снижение стигмы вокруг психического здоровья и повышение осведомленности о доступных ресурсах помощи.

СМИ активно продвигают кампании по психическому здоровью, а общество развивает профессиональную психологическую помощь, программы поддержки и реабилитации, и создает форумы для взаимопомощи. Ключевые организации, такие как Национальный институт ментального здоровья (NIMH) [35], Американская психологическая ассоциация (APA) [34], и Национальный альянс ментальных заболеваний (NAMI) [33], играют важную роль в продвижении психологического просвещения и улучшении психического здоровья в стране.

Психологическое просвещение в Европе отличается сильным государственным влиянием (финансирование программ, интеграция психологии в школьное образование), акцентом на профилактике ментальных заболеваний, взаимодействием с разными сферами жизни (образование, работа, здравоохранение), и разнообразием подходов, включая гуманистическую, когнитивно-поведенческую и трансперсональную психологии. Особенности психологического просвещения в разных европейских странах отражают их разнообразные исторические, культурные и социальные контексты, но общей чертой является стремление создать более гармоничное и счастливое общество путем повышения уровня психологического благополучия граждан.

В России психологическое просвещение также развивается в контексте своих исторических, социальных и культурных особенностей. Долгое время в стране преобладала медицинская модель отношения к психическому здоровью, фокусируясь на лечении заболеваний, а не на профилактике и просвещении. Систематические программы психологического просвещения в обществе практически отсутствовали, а доступ к психологической помощи был ограничен. В последние годы отмечается рост интереса к психологии и психическому здоровью в российском обществе, появляются новые программы психологического просвещения, как в образовании, так и в СМИ. Активно развивается профессиональная психологическая помощь, хотя доступ к ней, если судить в масштабе всей страны, все еще ограничен из-за финансовых и географических факторов.

Несомненно, практические последствия психологического просвещения огромны и влияют на многочисленные аспекты человеческой жизни, включая

образование, здравоохранение, социальную работу и развитие общества. В сфере образования оно способствует психическому благополучию, нацеливая на личностный рост и снабжая учащихся знаниями и навыками, необходимыми для успеха в школе и за ее пределами. Это подразумевает включение психологического образования в учебную программу, предоставление консультационных услуг и создание поддерживающей среды обучения, в которой ценится психическое здоровье. В здравоохранении психологическое просвещение помогает снизить стигму в отношении психических заболеваний и повысить осведомленность о значении психического здоровья в обществе; способствует повышению уровня жизни людей за счет развития у них навыков управления стрессом, решения проблем и достижения целей. Это позволит им быть более продуктивными и счастливыми в личной и профессиональной жизни.

Психологическое просвещение является ключевым компонентом практики социальной работы, обеспечивая основу для понимания сложностей человеческого поведения, способствуя развитию эмпатии и сострадания, а также помогая людям преодолевать трудности. Это подразумевает использование психологических знаний для продвижения социальной справедливости, устранения системного неравенства и содействия позитивным изменениям в сообществах.

В научном плане отечественные исследования скорее фокусируются на интеграции психологического просвещения в педагогическую деятельность. Так, И.В. Дубровина и А.Ю. Татаринцева [20] определяют его как отдельное направление работы психолога в сфере образования: «психологическое просвещение – это приобщение взрослых – воспитателей, учителей, родителей – и детей к психологическим знаниям» [3]. Тем не менее большинство психологов психологическое просвещение сегодня рассматривают как часть профилактической деятельности практикующего психолога (Чупров, 2017; Щукин, 2013; Костригин, Хусяинов, Чупров, 2012; Завоеванная, 2017; Чупров, Юрьев, 2015;) [6; 25–27; 29], направленная на расширение кругозора в области практической психологии и формирование у населения положительных установок к психологической помощи.

К сожалению, сегодня не существует каких-либо значимых серьезных, фундаментальных трудов (диссертаций, монографий), касающихся концепции и методологии осуществления этой деятельности. Еще на рубеже веков были изданы учебные пособия И.В. Дубровиной (Практическая психология образования, 2000; 2004) [3] и Л. Ф. Чупрова (Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: основы теории и методика, 2003) [26]. В последние годы все научные изыскания этой проблемы, к сожалению, ограничиваются лишь рамками научных статей и обзоров, в которых каждый исследователь нацелен лишь на определенные аспекты этого феномена.

Психологическое просвещение, на наш взгляд, представляет собой систематический процесс распространения психологических знаний, навыков и ценностей среди населения с целью повышения уровня психологической компетентности и создания более гармоничных и счастливых условий жизни.

Основная его цель заключается в повышении осведомленности людей о значении психологического здоровья, профилактике психических расстройств, развитии эмоционального интеллекта и способностей к решению жизненных проблем.

Основные аспекты психологического просвещения включают:

- обучение: информирование о психологических явлениях и механизмах, таких как эмоции, поведение, межличностные отношения и стресс;
- профилактика: предоставление информации о способах предотвращения психических заболеваний и поддержания психического благополучия;
- развитие навыков: обучение навыкам самоосознания, саморегуляции, коммуникации и решения конфликтов;
- повышение доступности: обеспечение доступа к психологическим ресурсам и поддержке для различных групп населения.

Заключение

Психологическое просвещение является неотъемлемой частью современного общества, играя ключевую роль в формировании осознания важных аспек-

тов психического здоровья и личностного развития. Обеспечивая людей необходимыми знаниями о психических процессах и эмоциональном интеллекте, психологическое просвещение способствует не только индивидуальному росту, но и созданию более гармоничных и взаимопонимающих сообществ.

Исторически сложившиеся подходы и современные практики в области психологического просвещения подчеркивают его многогранность и важность как в образовательной, так и в социальной сферах. Интеграция психологических знаний в повседневную жизнь и доступность психологической помощи могут значительно повысить уровень психологической грамотности населения, что, в свою очередь, снижает стигму и улучшает качество жизни.

Тем не менее, необходимо продолжать исследования и разрабатывать новые методы, направленные на эффективность психологического просвещения, адаптируя их к специфическим потребностям различных групп населения. Трансформация общественного сознания в отношении психического здоровья и развитие психологической культуры станут важным шагом на пути к более здоровому и процветающему обществу.

Таким образом, психологическое просвещение не только помогает людям понять себя и окружающих, но и служит мощным инструментом для создания более сознательного и психически здорового общества, в котором каждый сможет реализовать свой потенциал и достигнуть гармонии с самим собой и другими.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – М.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – В 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
3. Дубровина И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с. EDN QXKPCN

4. Дубровина И.В. Психологическое просвещение: от психологической грамотности к психологической культуре / И.В. Дубровина // Педагогический журнал Башкортостана. – 2010. – №1. – С. 64–72. EDN MTGCRX
5. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
6. Костригин А.А. Актуальные вопросы распространения специальных знаний из области педагогики, психологии и социологии среди населения: новые вызовы / А.А. Костригин, Т.М. Хусяинов, Л.Ф. Чупров // Наука. Мысль. – 2015. – №5. – С. 17–24. EDN UZGDPF
7. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / К. Левин. – СПб.: Речь, 2000. – 407 с.
8. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – М.: Академический проект, 2023. – 343 с.
9. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
10. Милгрэм С. Подчинение авторитету. Научный взгляд на власть и мораль / С. Милгрэм. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 282 с.
11. Монтессори М. Дети – другие / М. Монтессори. – М.: Карпуз, 2004. – 336 с. EDN QTMGRT
12. Платон. Апология Сократа // Платон. Собрание сочинений / общ. ред. А.Ф. Лосева и др.; пер. с древнегреч. – В 4 т. Т. I. – М.: Мысль, 1990.
13. Платон. Пир // Платон. Собрание сочинений / общ. ред. А.Ф. Лосева, В.Ф. Асмуса, А.А. Тахо-Годи; пер. с древнегреч. – В 4 т. Т. 2. – М.: Мысль, 1993.
14. Польшченко О.В. Психологическое просвещение как ресурс повышения уровня психологической грамотности молодых людей / О.В. Польшченко // Вестник науки и образования. – 2019.
15. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 1997. – 319 с.
16. Роджерс К. Становление личности / К. Роджерс. – М.: Институт общественных исследований, 2018. – 241 с.

17. Романов К.М. Психологическая культура: учеб. пособие / К.М. Романов. – М.: Когито-Центр, 2015. – 314 с. – EDN XDСРАV
18. Сапова В.В. Римские стоики: Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий / В.В. Сапова. – М.: Республика, 1995. – 463 с.
19. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
20. Татаринцева А.Ю. Организация работы по психологическому просвещению населения в Воронежском государственном педагогическом университете / А.Ю. Татаринцева // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2018. – №3. – С. 111–115. EDN ZAESCD
21. Фрейд З. Большая книга психоанализа. Введение в психоанализ. Лекции. Три очерка по теории сексуальности. Я и Оно / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2015. – 528 с.
22. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2018. – 576 с.
23. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2006. – 571 с.
24. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Канон+, 2023. – 288 с.
25. Чупров Л.Ф. Распространение специальных знаний по санитарно-гигиеническому и психолого-педагогическому просвещению в системе профилактической работы медицинского, социального работника и психолога / Л.Ф. Чупров // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: VIII Международная научно-практическая интернет-конференция. – 2017. – С. 788–795. – EDN YZFFZF
26. Чупров Л.Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: основы теории и методика / Л.Ф. Чупров. – М.: OIM.RU, 2003.

27. Чупров Л.Ф. Психолого-педагогическое просвещение в практической деятельности психолога / Л.Ф. Чупров // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2012. – С. 45–47.

28. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – Минск: Харвест, 2017. – 528 с.

29. Юрьев Н.К. Распространение психологических знаний: от индуктора к реципиенту / Н.К. Юрьев // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2015. – №4. – С. 172–180. EDN VIUVXB

30. Bloom B.S. Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals: Handbook I, cognitive domain. New York: Longman, 1956.

31. Kolb David A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice-Hall, Inc. New Jersey, 1984.

32. Piaget J. The Origins of Intelligence in Children. W.W. Norton, 1963. 419 p.

33. National Alliance on Mental Illness [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.nami.org> (дата обращения: 23.09.2024).

34. The American Psychological Association (APA) [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.apa.org> (дата обращения: 23.09.2024).

35. The National Institute of Mental Health (NIMH) [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.nimh.nih.gov> (дата обращения: 23.09.2024).

Гареева Вилена Галимьяновна – канд. пол. наук, доцент кафедры психологии Ошского государственного университета, Ош, Республика Кыргызстан.
