

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТОСТИ**

© М.Р. Арпентьева

Югорский государственный университет,  
628012, Российская Федерация, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 16

**Аннотация:** В статье рассматривается социально-психологическая компетентность как способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений. В состав социально-психологической компетентности входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого. Социально-психологическая компетентность – это базисная, интегральная характеристика личности, отражающая ее достижения в развитии отношений с другими людьми, обеспечивающая полноценное овладение социальной реальностью и дающая возможность эффективно выстраивать свое поведение в зависимости от ситуации и в соответствии с принятыми в социуме на данный момент нормами и стандартами. Существует несколько подходов к ее рассмотрению. Каждый подход выдвигает свои варианты трактовки данного понятия, поэтому есть необходимость разработки интегративных моделей компетентности. Эффективность социального функционирования и успешность отношений человека, однако, во всех случаях связана с соотнесенностью, гармонией различных компонентов его жизни и общения. При этом социально-психологическая компетентность включает два типа ориентации: адаптационный (борьба с трудностями, приспособление к системе) и ассимиляционный (приспособление системы к себе). Для первого типа характерно «перманентное противостояние», борьба и героизм, свойственные обычным людям, субъективной задачей которых является преодоление жизненных трудностей. Для второго – удовольствие, радость и счастье – задача зрелых людей, стремящихся к гармонии и радости. Для первого способа типична стратегия самозатруднения: человек старательно и, как правило, малоосознанно строит свою жизнь, часто предпочитая неприятные ситуации для того, чтобы с их помощью помочь решить свои старые проблемы. Второй способ – стратегия самореализации – связан с осмыслением собственного предназначения и жизненных целей.

**Ключевые слова:** компетентность, психотерапевтическая модель, психоанализ, бихевиоризм, когнитивная психотерапия, гуманистическая психотерапия, интегративная психотерапия

**Информация о статье:** Дата поступления 29 ноября 2018 г.; дата принятия к печати 8 декабря 2018; дата онлайн-размещения 29 декабря 2018 г.

**Для цитирования:** Арпентьева М.Р. Психотерапевтические модели. Социально-психологической компетентности. *Социальная компетентность*. 2018;4(3):21–30.

**PSYCHOTHERAPEUTIC MODELS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL COMPETENCE**

© Mariam R. Arpentieva

Ugra State University,  
16 Chekhov st., Khanty-Mansiysk 628012, Russian Federation

**Abstract:** The article considers socio-psychological competence as the ability of an individual to interact effectively with surrounding people in the interpersonal relationship system. The socio-psychological competence includes the ability to navigate social situations, correctly determine the personal characteristics and emotional states of other people, choose the appropriate ways to handle them and implement these methods in the interaction. The ability to put oneself in the other person's position plays a special role here. The socio-psychological competence is a basic, integral characteristic of a personality that reflects their achievements in developing relationships with other people, ensures the mastery of social reality and provides the opportunity to build effectively their behavior depending on the situation and in accordance with social norms and standards currently accepted. There are several approaches to its consideration. Each approach puts

forward its interpretation of this concept. There is therefore a need to develop integrative models of competence. The effectiveness of social functioning and the success of a person's relationship, however, is in all cases related to the correlation, harmony of the various components of their life and communication. With that, social and psychological competence includes two types of orientation: adaptation (struggle with difficulties, adaptation to the system), assimilation, adaptation of the system to itself. The first type is characterized by "permanent confrontation", the struggle and "heroism" peculiar to ordinary people, whose subjective task is to overcome the difficulties of life. The second type is marked by pleasure, joy and happiness that is the task of adults seeking harmony and joy. For the first method, the strategy of self-handicapping is typical: a person builds their life diligently and, as a rule, unconsciously, often preferring unpleasant situations in order to solve their old problems. The second method is a self-realization strategy related to the understanding of their destination and life goals.

**Keywords:** *competence, psychotherapeutic model, psychoanalysis, behaviorism, cognitive psychotherapy, humanistic psychotherapy, integrative psychotherapy*

**Article info:** Received November 29, 2018; accepted December 8, 2018; available online December 29, 2018.

**For citation:** Arpentieva M.R. Psychotherapeutic models of socio-psychological competence. *Sotsial'naya kompetentnost' = Social Competence*. 2018;4(3):21–30. (In Russ.).

Социально-психологическая компетентность (от лат. «competens» – соответствующий, способный) – способность индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В состав социально-психологической компетентности входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого. Социально-психологическая компетентность – это базисная, интегральная характеристика личности, отражающая ее достижения в развитии отношений с другими людьми, обеспечивающая полноценное овладение социальной реальностью и дающая возможность эффективно выстраивать свое пове-

дение в зависимости от ситуации и в соответствии с принятыми в социуме на данный момент нормами и стандартами (Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999; Арпентьева, Карпенкова, Ничипоренко, 2016; Бюджеталь, 1998; Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999; Кемпинский, 1998; Макаров, 1999; Маслоу, 1997; Мей, 1997; Минигалиева, 2013; Роджерс, 1994; Роджерс, 1990; Селигман, 2013; Феррис, 2001; Фрейджер, Фейдимен, 2008; Фромм, 2000; Фрейд, 2006; Франкл, 1990; Эллис, Драйден, 2002; Эллис, Макларен, 2008; Rogers, 1972).

Существует несколько подходов к ее рассмотрению. Каждый подход выдвигает свои варианты трактовки данного понятия (Арпентьева, Карпенкова, Ничипоренко, 2016; Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999; Минигалиева, 2013), поэтому есть необходимость разработки интегративных моделей компетентности.

### Психоаналитический подход

Согласно крайне популярному с начала своего возникновения психоаналитическому подходу, социально компетентный человек – это человек со зрелыми личностными («защитами»), человек с развитым «эго»: разумный, способный объяснить свое поведение, сознающий, что «все не без ошибок» и т.д. Защита – способ скрыться от того, что не хочется понимать, признавать, учитывать в своем поведении и в жизни. А

затем – в поведении и жизни других людей. Кому захочется признаться, что его так называемая «любовь» – всего лишь отчаянная, но очень удачная претензия на «романтику», не включающая в себя ничего более, чем стремление подтвердить – в своих и чужих глазах – собственную значимость, состоятельность и т.д.

Идеал социальной компетентности – психоаналитик (Феррис, Зигмунд, 2001;

Фрейдджер, Фейдимен, 2008; Фромм, 2000). Чтобы достичь этого идеала, необходимо пройти психотерапию. Люди «становятся психоаналитиками» в процессе индоктринации – присвоении психоаналитического мифа. Критерий взрослости пациента и возможность выхода из психоанализа (завершения лечения) связаны с моментом, когда пациент достигает состояния понимания терапевта лучше, чем терапевт пациента. И может защититься от него лучше, чем тот от своего пациента. Что очень напоминает детскую игру в «гляделки»: кто – кого. Только вот – зачем? Мы – либо любим, и тогда – «нам помогает Бог», либо нет – и тогда: «помоги нам, Боже!». Но в психоанализе мы должны поверить: что-то настолько неизбежно, что если вы вдруг надумаете увильнуть – то это свидетельство незрелости вашей или вашего партнера. Или, можно сказать больше, инфантильности. Что само по себе – негативный показатель. И отпустить себя, партнера, ситуацию, позволить им «объяснить себя» – вовсе недопустимо. Наше ужасное, отвратительное в своей асоциальности бессознательное (мечущееся между инстинктами любви и смерти) выпускать наружу нельзя вообще! Даже речи об этом быть не может! Однако, никто не доказал, что именно бессознательное человека так ужасно. Даже наоборот: именно бессознательное многих людей лучше, чем то, что они делают, согласуясь с рассудком и разумом. Потому что делают – «от души». Напротив, многие зверства, предательства и другое совершаются сознательно и с удовольствием, а также с выраженной мотивацией «социального блага». Очевидно, что мы можем придумать «бессознательный подтекст» сознательных поступков, однако, «придумать» не означает «зафиксировать».

При этом основным является такой компонент социально-психологической

компетентности как «компетентность в других». Немного разобравшись в себе, человек получает доступ к пониманию других и этим избавляет себя от тревог и страхов самопонимания и самоизменения.

Развитие человека совершается в процессе изучения и смысловой трансформации негативных переживаний. До позитивных «руки не доходят». Да и зачем радоваться жизни раньше времени? Да и можно ли – когда все так плохо? Даже не нужно. Иначе плохо будет не все. А это – плохо!

Стремление к созданию ситуации катарсиса (к отреагированию, выплескиванию вовне негативных и травматических переживаний, например, о несчастной первой любви, о строгих родителях и т. д.), заставляет человека создавать все новые защиты от растущего чувства внутреннего и внешнего дискомфорта.

В противоположность З. Фрейду и его последователям, другой психоаналитик А. Адлер описывает социально-психологическую компетентность через понятие «реальной жизни» (Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999; Фрейд, 2006). «Реально» живущий человек стремиться к близости, даже соперничая с окружающими. «Фиктивные» цели – стремление к превосходству предполагает представление себя единственным и уникальным, не связанным с другими людьми («звеном») (табл. 1).

Со временем человек перестает стремиться к внешнему объединению с другими («первой демократии») для завоевания целей своей жизни. Развитие зрелого человека идет в направлении освоения ценностей и содержания «второй демократии» – процесса, связанного с трансформацией общества в результате трансформации отдельных людей, чье поведение отличается большей внутренней зрелостью, постоянством целей и, в то же время естественной гибкостью форм.

Таблица 1

**Модели компетентности в психоанализе**

Зрелый человек по З. Фрейду	Зрелый человек по А. Адлеру
Живет по принципу реальности	Живет ради определенных целей
Автономен	Стремится к близости
Хорошо защищен, эгоистичен	Открыт к осознанию зависимости
Умеет хорошо объяснять причины своих и чужих поступков	Не просто объясняет причины, а отвечает за свои действия
Умудрен, проницателен	Искренен, счастлив

Таким образом, уже в рамках психоанализа появляется две противоположных модели социальной компетентности: модель умудренности и модель ответственности и любви. В модели З. Фрейда зрелость – это умудренность, опыт и проницательность. В модели А. Адлера – понимание реальных целей своей жизни, искренность

и ответственность (Бурлачук, Грабская, Кочарян, 1999; Фрейд, 2006). В области близких отношений умудренность выражается в отчуждении между людьми, ответственность – в развитии доверия и углубления отношений, которые помимо того приобретают осознанное и разделенное двоими ценностное содержание.

### **Поведенческий и познавательный («бихевиоральный» и «когнитивный») подходы**

Этот подход исходит из понимания человека как суммы или системы поведенческих привычек. Поэтому и называется поведенческим. Мы – это наше понимание, и сколько бы другие или мы сами не твердили о «чувствах», факты «говорят сами за себя». Если любящий человек делает зло – значит, он не любит. Если партнер, которого мы ждем и «извиняем» не делает ничего, что заслуживает уважения – вряд ли мы можем надеяться, что он изменится. Раз научившись чему-то, особенно плохому, человек, как и животное, рискует повторять неэффективный, но «интересный» поведенческий акт до бесконечности. Или хотя бы время от времени. Кому захочется прослыть ангелом всерьез?

Обычный человек живет в рамках принципа «выученной беспомощности» (Селигман, 2013): его научили ограниченности своих возможностей и некоторым правилам «выживания», за пределы которых он, как правило, не рискует выходить в силу стремления к самосохранению. Он как обезьянка, которую так часто били током в закрытой клетке, что когда клетку открыли, она уже не пытается убежать, потому что выучила – «все бесполезно».

Основой для данной трактовки компетентности как обученности служат базовые понятия данного подхода, описывающие слагающие компетентности – научение и дрессура.

Можно выделить следующие аспекты развития компетентности:

1. Научение как присвоение прошлого и «наработка» собственного опыта, самодрессировка.

2. Дрессировка как присвоение социального опыта предшествующих поколений.

Таким образом, согласно бихевиоральному подходу, компетентный человек –

это хороший дрессировщик. Кроме того, это человек способный к научению или «самодрессировке», ориентирующийся на развитие социальной эффективности и самоэффективности – соответствии внутренних и внешних критериев успешности выполнения деятельности и жизни в целом. Для того, чтобы это соответствие возникло, необходимы следующие моменты:

– развернутое осознание происходящего, его рефлексия, осмысление значимости, причин и последствий;

– любовь и уважение к себе и к «дрессируемым» – окружающим нас людям.

Самозффективность – удовлетворенность человека процессом и результатом своих действий. Включает два компонента: объективный и субъективный.

Итак, компетентный человек:

– «осознает свое поведение, поведение окружающих и их взаимосвязь»;

– гибок, обладает целой палитрой поведенческих шаблонов;

– обладает дифференцированностью: выбор поведенческих реакций – в зависимости от особенностей ситуации, самого субъекта и объекта.

Также в бихевиоральной трактовке социально-психологическая компетентность предполагает:

– осознание взаимосвязи реакции окружающих людей со своими реакциями во времени и пространстве;

– преобладание позитивных взаимосвязей с окружающими, позитивное отношение к себе, стремление к минимизации негативных исходов;

– стремление и терпимое отношение к кризисным ситуациям, ситуациям тупика и неопределенности.

В конечном итоге социальная компетентность – способность к поведению,

дающему максимум выгод и минимум потерь. Однако, при данной трактовке возникает проблема отсроченных результатов взаимодействия. Долгосрочная перспектива предполагает, что выигрыш (позитивный результат) является устойчивым только при условии его взаимности, а также при условии постоянства поведения человека. Если вы хотите «добиться» чьей-то любви, чьего-то развития – вам нужно это делать постоянно и – самое лучшее – позитивно: активизируя в сознании мысль человека о том, что он действительно прекрасен. Тогда и он сможет стать таким. Почувствовать себя таким.

Когнитивный подход является интеграцией бихевиористской и психоаналитической модели.

Искажения рационального понимания, свойственные незрелым субъектам, возникают на двух основных уровнях: уровне «автоматических мыслей» – повседневных и

ежесекундных мыслей, «мелькающих» в нашей голове по ходу общения и деятельности, и на уровне базисных посылок – стабильных внутренних установок и оценок по отношению к себе, людям и своей жизни в целом.

Обычные люди часто люди интегрируют автоматические мысли о ситуативных неудачах в базисные послышки о собственной неуспешности, некомпетентности вообще. Компетентные люди, опираясь на базисные послышки о своей и чужой успешности:

– формируют соответствующие позитивные автоматические мысли;

– позитивно переопределяют негативные ситуации. Позитивное переопределение – один из главных принципов, показателей социальной компетентности (Эллис, Драйден, 2002; Эллис, Макларен, 2008).

### Экзистенциально-гуманистическая модель компетентности

В этой, гуманистической, модели компетентный человек – психолог или клиент, живущий по принципам ценностного процесса – постоянно и свободно изменяющегося осмысления себя и мира. В противоположность ему, обычный человек живет как ценностная система, то есть совокупность жестко фиксированных и соотносящихся друг с другом норм (Бьюдженталь, 1998; Кемпинский, 1998; Макаров, 1999; Маслоу, 1997; Минигалиева, 2013). При этом взрослые люди делятся на четыре основных типа:

1. Бессистемные субъекты – не приемлют четких ценностных ориентиров, склонны к полемому образу поведения, являются желанным объектом манипуляции, инфантильны, не умеют регулировать себя и свое поведение, у них отсутствует потребность в формировании смысла жизни и духовных запросов; полностью зависят от происходящего в обществе, очень удобны и покладисты.

2. Субъекты с элитарными ценностными системами. Жизнь подчинена единой высшей цели: любая из существенных ценностей человеческой жизни. Эти люди отличаются успешностью, целеустремленностью, настойчивостью. Чем раньше осознается цель, тем большего ус-

пеха человек достигает. Слабости: серьезные травмы и глубокие фрустрации при невозможности достижения цели и реализации идеалов; часто попадают в состояние депрессии, вступают в конфликты, отставив идеалы и цели, постоянно под угрозой крушения надежд и разочарования.

3. Плюралистические ценностные системы – разрешают себе и другим быть разными, иметь различные ценностные идеалы и способы жизни. Гордятся своей толерантностью и терпимостью. Недостатки: невключенность в жизнь – защищают себя от конфликтов и разочарования, разрешая делать всем, что хочется. Часть этого превращения в беспринципность, невнимание к себе и окружающим людям. Часто под маской плюрализма скрывается человек, которому выгоден беспорядок.

4. Ценностный процесс («дрейфующие ценностные системы»).

Человек, который спонтанно и естественно реагирует на происходящее. Изменяясь как ценностный процесс, человек идет от лучшего к лучшему. Слабости: внешняя асоциальность.

Обычный человек часто берет на себя решение не только своих, но и чужих проблем. При этом он сталкивается с ситуациями неуспеха и перенапряжения. Лю-

ди, живущие как ценностный процесс, внешне эгоистичны. Они стремятся понять – что именно могут, должны и хотят изменить – в своей жизни и жизни окружающих, при этом они занимаются своими проблемами и решают свои задачи. На глубинном уровне они социальны, их цель – развитие себя и окружающих людей. Проблемы в общении у этой группы людей возникают как результат последствий социального саботажа и его обнаружения: сознательного отказа от манипуляций и подчинения манипуляциям.

В зависимости от наличия вины и ответственности, выделяют четыре типа реагирования человека на собственные действия и их последствия:

Первый – характеризуется отсутствием вины, стыда и ответственности за совершенные действия.

Второй – человек этого типа испытывает чувство стыда за свои поступки, но это лишь так называемая «внешняя ответственность», которая может быть не интернализированной, то есть не принятой самим человеком.

Третий – присутствие вины, внутренней интернализированной ответственности. Однако ее присутствие отнюдь не означает ее внешних проявлений.

Четвертый – для этого типа характерна ответственность за свои действия. Он не испытывает вины и стыда, поскольку это аутодеструктивные чувства.

Компетентный человек исправляет свои ошибки, как только их осознает. Исправление ошибок – мощнейший ресурс развития взаимоотношений. Безответственность разрушает человека так же, как и попытка насильственного разрыва или трансформации взаимоотношений.

Компетентность человека К. Роджерс описывает через понятие полноценного функционирования, состоящего из двух компонентов: зрелая личность (становление человека) и зрелые межличностные отношения (становление партнерами). К. Мустакас описывает три вида взрослого бытия, дополняющие друг друга у компетентного человека: Being – in (личностное бытие), Being – with (бытие партнерами), Being – for (социальное бытие). Главное условие компетентности – сформированность каждого компонента и их соответствие друг другу. Компетентный человек – открытый как по отношению к себе, так и к другим людям. Не боится высказать правду о себе и других, не замалчивает и не утаивает информацию. Стремится развиваться индивидуально и вместе с другими, даже зная, что иногда совместное развитие невозможно. Человек развивается вопреки обыденным страхам остаться одному или показаться кому-либо неудачником. Перспектива развития отношений – от хороших партнеров ко все более лучшим. Готовность идти на риск терпеть моменты боли, не скрывая и не преувеличивая ее. Откровение и любовь такого человека «недефицитны». Поясняя это понятие, В. Франкл пишет, что зрелый человек: «нуждается потому что любит, а не любит, потому что нуждается» (Франкл, 1990. С. 35). Человек зрелый живет ради реализации общечеловеческих идеалов. При этом, как отмечает К. Роджерс: «чем более индивидуален человек, тем сильнее в нем проступает общечеловеческое» (Роджерс, 1990. С. 63; Rogers, 1972).

Социальная компетентность также описывается с помощью ряда «психотерапевтических установок общения» (табл.2).

Таблица 2

### Модели компетентности и некомпетентности в гуманистической психотерапии

Обыденное общение	Психотерапевтическое общение
Непринимаящее (условное принятие), отсутствие толерантности и любви	Принятие (безусловное), толерантность и любовь
Оценочное понимание или непонимание	Безоценочная эмпатия, сопереживание
Неискренность и несоответствие самому себе	Искренность и соответствие самому себе
Неконкретность	Конкретность

Конкретность включает в себя три компонента:

1. Предметность, четкое определение того, о чем говорит человек.
2. Персонифицированность – когда человек говорит, он должен подчеркнуть, что говорит именно он.
3. Обращенность – человек должен

понимать, с кем он говорит.

В этом гуманистическая психология и современный психоанализ пересекаются. Ж. Лакан, один из крупнейших современных психоаналитиков, отмечает: «пациент говорит не с вами и не о себе», «человек излечивается, когда говорит с вами и о себе».

### Интегративная социально-психологическая модель

Эффективность социального функционирования и успешность отношений человека связаны с соотносительностью, гармонией различных компонентов его жизни и общения.

При этом социально-психологическая компетентность включает два типа ориентации: адаптационный (борьба с трудностями, приспособление к системе) и ассимиляционный, приспособление системы к себе (рис.).

В соответствии с этим выделяется два типа людей и два способа жизни:

- первый тип – обычные малокомпетентные люди;
- второй тип – компетентные субъекты.

Для первого типа характерно «перманентное противостояние», борьба и «героизм», свойственные обычным людям, субъективной задачей которых является преодоление жизненных трудностей. Для второго – удовольствие, радость и счастье – задача зрелых людей, стремящихся к гармонии и радости.

Для первого способа типична стратегия самозатруднения: человек старатель-

но и, как правило, малоосознанно строит свою жизнь, часто предпочитая неприятные ситуации для того, чтобы с их помощью помочь решить свои старые проблемы. Второй способ – стратегия самореализации; связана с осмыслением собственного предназначения и жизненных целей.

Компетентность предполагает любовь. К себе и к миру.

Итак, с чего начинается любовь к другому? С любви и понимания самого себя.

Первое. Любовь к другому начинается с любви к себе. С настоящей любви: уважения, терпения, заботы о себе. Эгоист, трудоголик и человек, не любящий себя – не готовы к любви, а иногда даже не помнят о ней. Куда уж тут – до молитвы. Они так долго откладывают любовь – эту ненужную помеху их амбициям, работе и грустным мыслям о несовершенстве мира. Любовь – оставленная на потом, как правило, никогда не приходит. Даже – потом. Впрочем, они и не сожалеют. В их жизни нет места сожалениям. Только тяжелый безрадостный труд. На благо кого?



### Аспекты социально-психологической компетентности: вопросы к разработке интегративной модели

Они не задумываются. Некогда. Конечно, иногда им хочется отдохнуть и развлечься. Но они даже отдыхают и развлекаются по плану. В четко очерченных границах, так похожих на тюрьму. Свобода любви? Что-то они об этом ничего не слышали. Про рабство – это да. А вот про свободу не слышали. И не слышат.

Как быть? «Полноценно функционирующий человек» движется к полному познанию себя и своего внутреннего опыта. Он открыт этому опыту, насыщенно живет в каждый новый момент жизни (Маслоу, 1997; Роджерс, 1994).

И тогда? «Возможно я могу обнаружить стать ближе к многому, что находится внутри меня... не пытаюсь прятать эти чувства от себя... возможно, я могу быть еще более открытым...» А дальше? Дальше «... у меня есть мужество позволить своему партнеру следовать своей дорогой к уникальной личности, которую я с удовольствием бы разделил с ним». Когда человек принимает себя, он изменяется. Мы не можем изменяться, пока не примем себя такими, как есть. «Когда вы становитесь собой, взаимоотношения становятся подлинными. Подлинные взаимоотношения имеют тенденцию к изменению, а не к статике» (Роджерс, 1990. С. 58).

Второе. Искренне выражая свои чувства, «люди в первый раз начинают понимать чувства партнера и их причину... это значит, что в семье будут две независимые индивидуальности с разными целями и ценности, но связанные реальными чувствами...». Умение полноценно решать свои проблемы в паре предполагает:

1. Научиться открыто выражать свои чувства перед членами семьи, другими людьми. Все получается лучше, когда человек может с принятием прислушиваться к себе и быть самим собой. «Важно слушать себя и стараться быть тем, кто ты есть. Тогда легче принимать себя как несовершенного человека, который идет по пути, по которому хотел бы идти» (Роджерс, 1990. С. 57).

2. Постепенно люди осознают, что близкие отношения могут быть построены на основе реальных чувств, а не на основе защитных реакций. Чем больше человек открыт тому, что происходит во мне и в другом человеке, тем меньше в нем стремление к «фиксированным точкам», стремле-

ние толкать других людей и самого себя на путь, по которому, как ему кажется, они должны идти.

Очень редко мы позволяем себе понимать, что значат слова другого человека для него самого. Почему? Потому что в понимании другого есть определенный риск, особенно если мы не любим себя, то ожидаем самого худшего. Худшее – это подтверждение наших негативных представлений о себе. Но если человек позволит себе по-настоящему понимать другого, это понимание может изменить его. Важно понимать «...огромную ценность того, что я позволяю себе понимать другого человека» (Роджерс, 1990. С. 58).

3. Люди пытаются правильно общаться, т. е. осознано выстраивая модель общения, понятную им обоим и окружающим и позволяющую им быть понятыми другими окружающими.

Понимание дважды обогащает человека: в каждом опыте общения он открывает что-то, что изменяет его, делает другим, более открытым и отзывчивым. Кроме того, понимание других людей позволяет им измениться, принять свои переживания, себя. Принятие другого человека – источник развития. «Автономия каждого человека, его право идти своим путем и на этом пути раскрывать свои смыслы – одна из бесценных потенциальных возможностей жизни (Роджерс, 1990. С. 61). «Парадоксальный аспект моего опыта: чем больше я хочу быть самим собой при всей сложности жизни, и чем больше я хочу понимать и принимать себя и другого, тем больше изменений происходит».

Третье. Необходимость нравственного, духовного развития. Нравственный прогресс человека, его развитие вызывается не какими-то внешними источниками, человек – это «остров внутри себя». Любовь к себе и людям нельзя сформировать извне, «материалом» для построения убеждений человека служит внутренний опыт. Критерий истинности – собственный опыт человека, пары. Исследование опыта – настойчивое дисциплинированное стремление извлечь смысл и порядок из явлений субъективного мира. Факты (всегда) дружелюбны: людям свойственно развиваться в направлении любви (Роджерс, 1990. С. 64).



## Библиографический список

## References

Адлер А. О стремлении к превосходству. СПб.: Астер-Х, 2017. 44 с.

Арпентьева М.Р., Карпенкова И.В., Ничипоренко Н.П. Социально-психологическая компетентность: статьи и эссе. Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2016. 650 с.

Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998, 336 с.

Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии. Киев: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. 320 с.

Кемпинский А. Экзистенциальная психиатрия. М. – СПб.: Университетская книга, Совершенство, 1998. 320 с.

Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 416 с.

Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Изд. группа «Евразия», 1997. 430 с.

Мей Р. Любовь и воля. М.: Ваклер, 1997. 420 с.

Минигалиева М.Р. Социально-психологическая компетентность: интегративная модель // Science in the modern information society II: Proceedings of the Conference (New Jersey 07–08 November, 2013). New Jersey, 2013. Vol. 2. P. 346–350.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник Московского государственного университета. Сер. 14: Психология. 1990. № 2. С. 57–65.

Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. М.: Альпина Паблишер, 2013. 338 с.

Феррис П. Зигмунд Фрейд / пер. с нем. Минск: Поппури, 2001. 448 с.

Adler A. O stremlenii k prevoskhodstvu [Striving for excellence]. Saint Petersburg: Aster-H Publ., 2017, 44 p. (In Russian).

Arpent'eva M.R., Karpenkova I.V., Nichiporenko N.P. *Social'no-psihologicheskaya kompetentnost'* [Socio-psychological competence]. Kaluga: Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky Publ., 2016, 650 p. (In Russian).

B'yudzhental' Dzh. *Nauka byt' zhivym: Dialogi mezhdu terapevtom i pacientami v humanisticheskoy terapii* [Science to be alive: dialogues between the therapist and patients in humanistic therapy]. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass" Publ., 1998, 336 p. (In Russian).

Burlachuk L.F., Grabskaya I.A., Kocharyan A.S. *Osnovy psihoterapii* [Basics of psychotherapy]. Kiev: Nika-Centr Publ.; Moscow: Aleteja Publ., 1999, 320 p. (In Russian).

Kempinskij A. *Ekzistencial'naya psihiatriya* [Existential psychiatry]. Moscow–Saint-Petersburg: Universitetskaya kniga Publ., Sovershenstvo Publ., 1998, 320 p. (In Russian).

Makarov V.V. *Izbrannye lekcii po psihoterapii* [Selected lectures on psychotherapy]. Moscow: Akademicheskij proekt Publ.; Ekaterinburg: Delovaya kniga Publ., 1999, 416 p. (In Russian).

Maslou A.G. *Dal'nie predely chelovecheskoj psihiki* [The farther reaches of human nature]. Saint Petersburg: Izdatel'skaya gruppa "Evraziya", 1997, 430 p. (In Russian).

Mej R. *Lyubov' i volya* [Love and will]. Moscow: Vakler Publ., 1997, 420 p. (In Russian).

Minigalieva M.R. *Social'no-psihologicheskaya kompetentnost': integrativnaya model'* [Socio-psychological competence: an integrative model]. Science in the modern information society II: Proceedings of the Conference (New Jersey 07–08 November, 2013). New Jersey, 2013, vol. 2, pp. 346–350. (In Russian).

Rodzher K.R. *Vzglyad na psihoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy]. Moscow: Izdatel'skaya gruppa "Progress"; "Univers" Publ., 1994, 480 p. (In Russian).

Rodzher K. Some important discoveries. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Moscow State University], 1990, no. 2, pp. 57–65. (In Russian).

Seligman M. *Kak nauchit'sya optimizmu: Izmenite vzglyad na mir i svoyu zhizn'* [How to learn optimism: change your view of the world and your life]. Moscow: Al'pina Pablisher Publ., 2013, 338 p. (In Russian).

Ferris P. Sigmund Freud, 2001, 448 p. (Russ. ed.: *Sigmund Freud*. Minsk, Poppuri, 2001. 448 p.).

Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 704 с.

Фромм Э. Величие и ограниченность теории Фрейда. М.: АСТ, 2000. 448 с.

Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. М.: АСТ, 2006. 400 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002. 352 с.

Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 160 с.

Rogers C.P. Becoming partners: Marriage and its alternatives. New York: Delacorte Press, 1972. 243 p.

#### **Критерии авторства**

Арпентьева М.Р. провела исследование, оформила научные результаты и несет ответственность за плагиат.

#### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

#### **Сведения об авторе**

**Арпентьева Мариям Равильевна**, доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания, академик Международной академии естествознания, ведущий научный сотрудник Гуманитарного института, e-mail: mariam\_rav@mail.ru

Frejdzher R. Fejdimen Dzh. Bol'shaya kniga psichologii. Lichnost'. Teorii, uprazhneniya, eksperimenty [The Big Book of psychology. Personality. Theories, exercises, experiments]. Saint Petersburg: Prajm-Evroznak Publ., 2008, 704 p. (In Russian).

Fromm E. Velichie i ogranichennost' teorii Frejda [Greatness and limitations of Freud's thought]. Moscow: AST, 2000, 448 p. (In Russian).

Freud S. The major psychological theories in psychoanalysis, 2006, 400 p. (Russ. ed.: Osnovnye psichologicheskie teorii v psihoanalize. Moscow: AST Publ., 2006, 400 p.). (In Russian).

Frankl V. Chelovek v poiskah smysla [Man's search for meaning]. Moscow: Progress Publ., 1990, 368 p. (In Russian).

Ellis A., Drajden U. The practice of rational emotive behavior therapy, 2002, 352 p. (Russ. ed.: Praktika racional'no-emocional'noj povedencheskoj terapii. Sankt Peterburg: Rech' Publ., 2002, 352 p. (In Russian).

Ellis A., Maklaren K. Racional'no-emocional'naya povedencheskaya terapiya [Rational-emotional behavioral therapy]. Rostov n/D.: Feniks, 2008, 160 p. (In Russian).

Rogers C.P. Becoming partners: Marriage and its alternatives. New York: Delacorte Press, 1972, 243 p.

#### **Criteria for Authorship**

Arpentieva M.R. has conducted research, formalized research results and bears responsibility for plagiarism.

#### **Conflict of Interest**

The author declares no conflict of interest.

#### **Author Credentials**

**Mariam R. Arpentieva**, Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, corresponding member of the Russian Academy of Natural Sciences, academician of the International Academy of Natural History (IANH), leading research fellow of Humanitarian Institute, e-mail: mariam\_rav@mail.ru