



Self-disclosure in the coexperiencing psychotherapy

N. V. Klueva¹ D. N. Didenko¹

¹P. G. Demidov Yaroslavl state University, 14 Sovetskaya str., Yaroslavl 150003, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2023-3-464-475

Research article
Full text in Russian

The article deals with the phenomenon of self-disclosure of a counseling psychologist to a client in the process of psychological counseling. The results of an expert interview with experienced counseling psychologists practicing the “coexperiencing psychotherapy” approach are presented, which reveal that among representatives of the approach mentioned there are different views on the place of self-disclosure in the coexperiencing psychotherapy, however, the phenomenon is somehow present in the work of coexperiencing psychologists and affects relationships within the consultation.

Keywords: self-disclosure; counseling psychologist; coexperiencing psychotherapy; psychological counseling

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Klueva, Nadezhda V. | E-mail: nadejda@uniyar.ac.ru
| Doc. Sc. (Psychology), Professor

Didenko, Dmitry N. | E-mail: coexperiens@gmail.com
| Graduate



Самораскрытие в понимающей психотерапии

Н. В. Ключева¹, Д. Н. Диденко¹

¹Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, ул. Советская, 14,
Ярославль, 1500003, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2023-3-464-475
УДК 159.9

Научная статья

Полный текст на русском языке

В статье рассматривается феномен самораскрытия психолога-консультанта перед клиентом в процессе психологического консультирования. Представлены результаты полуструктурированного интервью с опытными психологами-консультантами, использующими подход «понимающая психотерапия», который позволяет выявить цель, содержание и способы самораскрытия, его возможности и риски. Показано влияние самораскрытия на процесс консультирования.

Ключевые слова: самораскрытие; психолог-консультант; понимающая психотерапия; психологическое консультирование

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Ключева, Надежда Владимировна | E-mail: nadejda@uniyar.ac.ru
Доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой консультативной
психологии

Диденко, Дмитрий Николаевич | E-mail: coexperiens@gmail.com
Магистрант

*«Самораскрытие перед другим человеком –
первый шаг на пути к предательству, а преда-
тельство делает людей слабыми, не так ли?»*

И. Ялом

Введение

По данным современных исследований около 90 % практикующих психологов-консультантов осознают, что регулярно используют самораскрытие в работе с клиентами [1]. Феномен самораскрытия (self-disclosure) впервые описан и исследован с психологической точки зрения в 1958 году американским исследователем С. Джуардом, хотя он не был первым пси-

хологом, кто употребил этот термин. Дискуссии о пользе или вреде самораскрытия в процессе психологического консультирования и психотерапии были до него и продолжились после. Один из основоположников современной психотерапии З. Фрейд считал самораскрытие излишним, потому что психотерапевт должен быть только зеркалом для клиента [2]. Один из выдающихся психотерапевтов современности И. Ялом в книге «Дар психотерапии», впервые изданной в 2001 году, пишет, что желание терапевта быть непроницаемым для клиента контрпродуктивно [3, с. 38].

Самораскрытие психолога-консультанта перед клиентом – это сложный феномен, включающий в себя когнитивную и эмоциональную составляющие личности консультанта, его восприятие того, что происходит с ним и с клиентом в консультационном процессе в плане переноса и контрпереноса и того, что не говорится вслух [4].

Самораскрытие в консультировании можно различать по цели, методу и содержанию.

Целями самораскрытия могут быть: стимулирование и поддержка клиента в исследовании его жизненного мира; эмоциональная коррекция, если речь идет о травмирующем опыте; децентрализация, что помогает увидеть новые перспективы и пути решения проблем [5].

В методическом плане речь идет о том, каков должен быть объем самораскрытия и как оно должно осуществляться. При слишком продолжительном эпизоде самораскрытия психолога-консультанта возможно смещение акцента всего терапевтического процесса с клиента на психолога, поэтому предпочтительнее небольшие «интервенции» самораскрытия [6].

Самораскрытие может быть в ответ на просьбу или вопрос клиента или по воле самого консультанта. Иногда это могут быть произвольные реакции на слова клиента, которые могут шокировать или вызывать разнообразный спектр эмоций. Непроизвольные реакции, раскрывающие отношение консультанта к клиенту или его словам, не будучи обсуждены в консультационном диалоге, могут наносить вред всему процессу [7].

По содержанию самораскрытие может быть отнесено к одной из следующих тем: чувства, мысли или стратегии поведения. Этот список тем предложен исследователями К. Хилл и С. Нокс в 2003 году [8].

И. Ялом предлагает выделять три типа самораскрытия: 1) механизм терапии, 2) чувства здесь-и-сейчас, 3) личную жизнь терапевта [3, с. 39].

Изучение самораскрытия в процессе психологического консультирования до сих пор ведется преимущественно за рубежом. Отечественная наука еще предстоит уделить внимание этому феномену. Наше исследование выявляет особенности самораскрытия консультанта в одном из отечественных подходов – понимающей психотерапии.

Понимающая психотерапия – это психотехническая система, созданная выдающимся отечественным психологом Ф. Е. Василюком. Пер-

вые теоретические элементы этой системы описаны в монографии «Психология переживания», впервые изданной Ф. Е. Василюком в 1984 году [9]. Это концепции переживания, его уровней и процессов, жизненных миров и критических ситуаций в них. По словам самого Ф. Е. Василюка, теоретическими предпосылками понимающей психотерапии являются феноменологическая философия, в частности работы Э. Гуссерля и Х. Гадамера, отечественная психологическая школа Л. С. Выготского – А. Н. Леонтьева, а также логотерапия В. Франкла, гуманистическая психология и психотерапия К. Роджерса и других [10]. Ключевыми характеристиками понимающей психотерапии являются следующие. Цель и ценность – смысл, предмет – жизненный мир, проблемное состояние – критическая ситуация, продуктивный процесс – переживания, принцип деятельности психолога-консультанта – сопереживание, метод – понимание [11].

Поскольку понимающая психотерапия обращена к переживанию и оперирует пониманием, она с необходимостью предполагает присутствие самораскрытия. «Ведущий модус общения, задаваемый психотехнической единицей “понимание — сознание”, с полным правом может быть назван диалогом» [12, с. 33], – пишет Ф. Е. Василюк, рассуждая о характеристиках контакта между клиентом и терапевтом¹ в понимающей психотерапии. Едва ли можно себе представить диалог без обращения к собственным чувствам и сообщения о них в той или иной форме собеседнику. Несмотря на то что термин «самораскрытие» в трудах Ф. Е. Василюка не встречается, в них можно обнаружить указания на некоторые составляющие этого явления. Так, в статье, посвященной одной из основных «техник» понимающей психотерапии – эмпатии, он пишет, что содержанием эмпатического высказывания, помимо прочего, могут быть: реакция терапевта на переживание клиента; его отношение к клиенту и психотерапевтической ситуации в целом; настроения и чувства терапевта, не имеющие прямого отношения к ситуации здесь-и-сейчас [13]. Это и есть то, что является содержанием самораскрытия психолога-консультанта. В разработанной Ф. Е. Василюком структуре психотерапевтической ситуации, которая представляется в виде треугольника (рис. 1), между полюсами «терапевт» и «клиент» обозначена связь, названная «системой отношений между клиентом и психотерапевтом» [10, с. 30].

Этим отношениям в понимающей психотерапии уделяется большое внимание, и нам представляется, что в них самораскрытие присутствует «инкогнито», то есть не будучи названо.

Схема структуры психотерапевтической ситуации была использована для изучения формирования феномена совместности между клиентом и консультантом в понимающей психотерапии [14]. Определение термина «совместность» взято авторами исследования у А. Л. Журавлева. «Совместность – это особое качество деятельности, порождаемое таким объединени-

¹ Слово «терапевт» употребляется самим Ф. Е. Василюком вместо «консультант»

ем индивидов, при котором между ними возникают различные взаимосвязи и взаимозависимости, задаваемое конкретными видами деятельности» [15, с. 109].

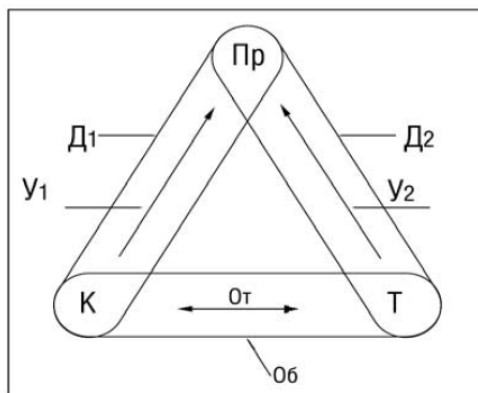


Рис. 1. Структура психотерапевтической ситуации:

К – клиент; Т – психотерапевт; Пр – проблема; Д1 – деятельность клиента по отношению к проблеме; У1 – установка и отношение клиента к проблеме; У2 – установка и отношение терапевта к проблеме; Д2 – деятельность психотерапевта по отношению к проблеме; Об – общение; От – система отношений между клиентом и психотерапевтом

Исследование выполнено путем качественного анализа и экспертной оценки 30 протоколов терапевтических сессий, проведенных психологами-консультантами, использующими понимающую психотерапию в качестве основной теоретической модели.

Одним из предположений, выдвинутых авторами исследования, было то, что показателем степени сформированности феномена совместности в консультационном процессе являются «психотерапевтический контакт». Под контактом понимается совокупность отношений и общения между терапевтом и клиентом, то есть нижняя грань «треугольника», то самое место, где, скорее всего, невозможно обойтись без самораскрытия.

В результате исследования была выявлена сильная и статистически достоверная связь между формированием феномена совместности в дебюте консультативного процесса и качеством всего психотерапевтического процесса. Несмотря на то что в целом исследование посвящено несколько другому вопросу – изучению полюса «проблемы» в упомянутом «треугольнике», нам кажется важным подчеркнуть обнаружение зависимости качества консультационного процесса от отношений клиента и консультанта. Этот в рамках мировой психологической науки вполне очевидный вывод в контексте понимающей психотерапии является важным теоретическим фундаментом для получения самораскрытием «официальной прописки».

Все вышесказанное позволяет предположить, что психологи-консультанты, обучавшиеся понимающей психотерапии и применявшие ее на практике, используют самораскрытие. Однако, поскольку в литературе, посвященной понимающей психотерапии, это понятие пока не получило освещения, каждый специалист формирует свои собственные правила и ограничения в области использования самораскрытия, полагаясь на собственный опыт.

Цель эмпирического исследования – определение места самораскрытия в процессе взаимодействия консультанта и клиента в понимающей психотерапии.

Метод исследования – полуструктурированное интервью экспертов, работающих в понимающей психотерапии.

Описание выборки. В интервью приняли участие 8 психологов-консультантов, практикующие понимающую психотерапию. Стаж консультирования – более 10 лет, средний стаж консультирования – 16,7 лет.

Участники были отобраны по двум критериям: 1) наличие специализации в области понимающей психотерапии, 2) большой опыт психологического консультирования. Среди испытуемых было пять женщин и трое мужчин

Представим обобщенные результаты качественного анализа результатов интервью экспертов

Вопрос: «Как вы определяете понятие “самораскрытие” применительно к процессу психологического консультирования?»

Несмотря на наличие в литературе нескольких вариантов определения этого феномена, практикующие специалисты формируют собственное представление о нем, основываясь на личном профессиональном опыте.

Отвечая на этот вопрос, все респонденты назвали самораскрытие сообщением консультантом клиенту информации о себе: своих чувствах, мыслях и обстоятельствах жизни. Трое подчеркнули, что речь идет о рассказе некоей обладающей сюжетом истории из жизни консультанта, имеющей отношение к «материалу» клиента. Ссылаясь на опыт Ф. Е. Василюка, они назвали такой жанр «притчей». Четверо респондентов назвали самораскрытие способом понимания клиента через нахождение в опыте консультанта чего-то созвучного. Респондент 1 назвал самораскрытие интервенцией и профессиональным действием терапевта. Респондент 8, напротив, подчеркнул, что самораскрытие не может быть техникой воздействия, но является частью отношений.

Вопрос: «Какое место самораскрытие занимает в понимающем подходе?»

По мнению шести респондентов самораскрытие не характерно для классической психотехнической системы понимающей психотерапии. Переживания психолога-консультанта остаются закрытыми для клиен-

та, так как все внимание обоих во время консультации направлено на процесс самопонимания клиента. Респондент 8 считает, что для понимающей психотерапии не характерен разговор о терапевтических отношениях как о предмете, поэтому в ней нет специального места для самораскрытия. По мнению респондента 2, напротив, самораскрытие «базово вшито» в понимающую психотерапию. С его точки зрения, базовые психотехнические единицы ППТ – эмпатия, кларификация и майевтика – основаны на личном опыте психолога-консультанта и являются его актуализацией. Схожей точки зрения придерживается респондент 7, указывая на то, что самораскрытие является вспомогательным инструментом, который делает упомянутые ранее психотехнические единицы диалогичными. Респондент 4 располагает самораскрытие в модифицированной схеме типологии уровней (режимов) функционирования сознания при введении второго наблюдателя (рис. 2). Вторым наблюдателем является психолог-консультант, и чем больше в его словах трансформируется то, что он слышит от клиента, тем выше его активность. Эту трансформацию можно мыслить как «Я-высказывание», и она создает возможность для самораскрытия в рамках понимающей психотерапии. На рис. 2 можно видеть четыре ячейки в области активности второго наблюдателя, которые объединяют восемь психотехнических единиц с возможностью самораскрытия психолога-консультанта.

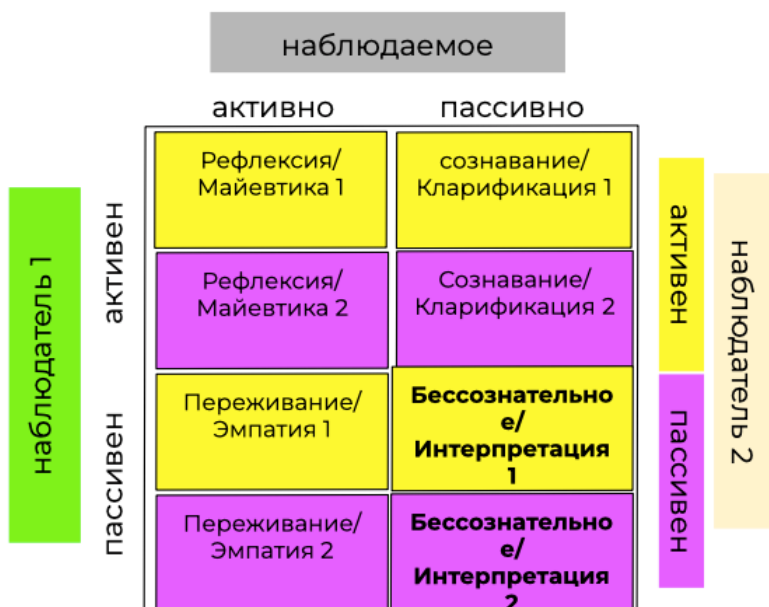


Рис. 2. Типология уровней (режимов) функционирования сознания²

² Рисунок из презентации к докладу О. В. Шведовского «Интерпретация в понимающей психотерапии», сделанному на методическом семинаре по понимающей психотерапии в 2022 году (точная дата неизвестна). Публикуется с разрешения автора.

Вопрос: «Какое ваше отношение к феномену самораскрытия психолога-консультанта перед клиентом в процессе психологического консультирования: каковы возможности и риски самораскрытия психологического консультирования?»

Для удобства обобщения мы выделяем в этом вопросе три части. Первая – про отношение респондентов к феномену самораскрытия. Четверо респондентов говорят о том, что относятся к самораскрытию с осторожностью из-за опасности удовлетворения нарциссических потребностей психолога-консультанта и того, что самораскрытие не является универсальным средством. Респондент 3 располагает самораскрытие на противоположном полюсе по отношению к понятию «работа», считая его разновидностью отдыха. Респондент 1 усматривает связь между накоплением опыта в консультировании и расположенностью к самораскрытию: с опытом оно применяется чаще. Респондент 4 называет «Я-сообщения», которые он отождествляет с самораскрытием, важнейшим инструментом работы; респонденты 6 и 8 говорят о нейтральном отношении к самораскрытию и допустимости его применения при условии, что это происходит в интересах клиента.

Вторая часть вопроса объединяет возможности, имеющиеся, по мнению респондентов, у самораскрытия.

1. По мнению пяти респондентов, самораскрытие оказывает положительное влияние на отношения клиента и психолога-консультанта: увеличивается доверие, фигура психолога-консультанта «оживает», вызывая у клиента ощущение понимания.

2. Поддержка и подтверждение чувств клиента при помощи примера из жизни психолога-консультанта или через оживление личным опытом психолога-консультанта метафоры, описывающей переживание клиента. Об этой возможности говорят четверо респондентов.

3. Трое респондентов видят в самораскрытии возможность для психолога-консультанта быть конгруэнтным, то есть осознавать свои внутренние переживания и тем или иным способом размещать их в консультационном диалоге. По мнению респондента 6, «хорошая конгруэнтность» опосредована внутренним «фильтром» психолога-консультанта и не является сообщением клиенту о чувствах в «натуральном», необработанном виде.

4. Двое респондентов называют среди возможностей самораскрытия поддержку клиента. Респондент 1 указывает, что это особенно важно для клиентов с расстройствами личности и при наличии сильной критикующей фигуры.

5. По мнению двух респондентов, самораскрытие способно помочь клиенту в растерянности и тупике «включить» его переживание.

6. По мнению респондента 6, самораскрытие приходит на помощь, когда не работают другие профессиональные терапевтические техники.

7. По мнению респондента 7, самораскрытие может играть роль майевтики, то есть помогать клиенту узнать и осознать собственные убеждения, позволяет обсуждать отношения между психологом-консультантом и клиентом здесь-и-теперь, может использоваться в психодраме, когда психолог-консультант выступает в роли клиента, и быть полезным при проработке травмы, благодаря живому отклику психолога-консультанта.

Третья часть вопроса посвящена рискам, связанным с самораскрытием.

1. Пять респондентов назвали опасностью самораскрытия психолога-консультанта смещение фокуса в консультации с клиента на консультанта. В такой ситуации консультант может занимать пространство клиента, подменять его переживание своим. Респондент 7 говорит, что если клиент находится в нуждающейся позиции, то самораскрытие консультанта может остановить процесс его переживания.

2. По мнению четырех респондентов самораскрытие психолога-консультанта может смутить клиента, заставить реагировать на переживание или опыт консультанта.

3. Риск для самого психолога-консультанта, по мнению четырех респондентов, заключается в увлечении собственным опытом во время самораскрытия, стремлении к удовлетворению своих нарциссических потребностей, когда создается «опасный крен» в сторону Я консультанта.

4. Самораскрытие, по мнению троих респондентов, может влиять на профессиональный стиль психолога-консультанта, выражаясь в большей директивности, доминировании и искушении властью.

5. Трое респондентов отмечают, что самораскрытие может отрицательно влиять на отношения внутри консультации. Респондент 8 указывает, что оно может вызывать или слишком сильное сближение и привязанность или, если консультант раскрывает негативные чувства, отвержение. По мнению респондента 6, при самораскрытии консультанта может создаваться дополнительная система отношений «человек – человек», мешающая процессу консультирования.

6. Наконец, по мнению респондента 1, самораскрытие – наиболее трудно формализуемый прием, поэтому он опасен своей непредсказуемостью.

Вопрос: «Какие цели могут достигаться в процессе психологического консультирования при помощи самораскрытия психолога-консультанта перед клиентом?»

Последний вопрос экспертного опроса по своему содержанию повторяет предыдущий вопрос в части возможностей самораскрытия. Это было сделано намеренно по следующим причинам. Во-первых, возможности – более общее понятие, они не всегда могут быть реализованы, а цели – понятие более конкретное, описывающее конкретные задачи в рамках консультационного процесса. Во-вторых, последний вопрос позволял респондентам дополнить и конкретизировать ответ на предыду-

ций. Итак, респонденты назвали следующие цели самораскрытия в рамках консультационного процесса.

1. Пять респондентов назвали целью самораскрытия психолога-консультанта перед клиентом влияние на отношения между ними. По их словам, таким образом может достигаться укрепление контакта и доверия, сочетание профессиональной и личной роли терапевта, балансировка отношений, их обострение и восстановление.

2. Четверо респондентов упомянули конгруэнтность психолога-консультанта как цель его самораскрытия: это и возможность дать совет, сохранив при этом баланс в терапевтических отношениях, и способ для консультанта быть более аутентичным.

3. Введение фигуры Другого, отношение к его опыту являются целью самораскрытия по мнению троих респондентов.

4. Так же трое респондентов указали, что самораскрытие может преследовать цель обогащения переживания клиента новыми культурными средствами.

5. По мнению троих респондентов, целью самораскрытия может быть прямая поддержка клиента в кризисной ситуации, снятие тревожности и оживление его надежды. Респондент 6 называет главной целью самораскрытия поддержку «фундаментальных сущностных основ».

6. Респондент 2 указал, что самораскрытие психолога-консультанта может помочь клиенту по-новому посмотреть на свой опыт.

7. По мнению респондента 4, целями самораскрытия также являются: работа с жалобой, проработка базового мифа и создание совместности.

8. Респондент пять назвал целями интериоризацию способов психической жизни консультанта и выход из тупиковой ситуации в консультационном процессе.

9. По мнению респондента 6, самораскрытие может применяться с целью размещения чувств консультанта и клиента, которые не могут быть размещены напрямую.

Выводы

Целью полуструктурированного интервью с экспертами было выяснение места самораскрытия в понимающей психотерапии. В результате интервью с ведущими экспертами в этой области нам удалось выяснить как определение понятия самораскрытия, его роль в понимающей психотерапии, возможности, риски и цели, так и профессиональное отношение экспертов к этому феномену.

1. С точки зрения участников интервью, самораскрытие – это сообщение психологом-консультантом клиенту информации о своих чувствах, мыслях или жизненных обстоятельствах, имеющих отношение к теме консультативной беседы, направленное на улучшение понимания переживания клиента. Следует отметить, что в это определение не входит непреднамерен-

ное самораскрытие, когда консультант тем или иным способом транслирует установки, которые сам не осознает.

2. Размышляя о месте самораскрытия в понимающей психотерапии, все респонденты сходятся во мнении, что в классической системе понимающей психотерапии специально отведенного места для самораскрытия нет. Внутри этой позиции можно выделить две точки зрения: самораскрытие имплицитно присутствует в работе понимающего психолога-консультанта, являясь основой для любых интервенций, или, по мнению большинства, оно является редким исключением, которое происходит при выходе за рамки понимающей психотерапии.

3. В вопросе о профессиональном отношении к самораскрытию преобладает осторожность, о ней говорит половина респондентов, двое относятся нейтрально и двое положительно. В категориях «возможности» и «риски» наиболее часто встречается влияние самораскрытия на отношения между психологом-консультантом и клиентом: оно может быть как положительным, так и отрицательным в зависимости от содержания самораскрытия, личностных особенностей консультанта и клиента и конкретной ситуации. Лично для консультанта самораскрытие может быть полезно как способ быть конгруэнтным или вредно из-за чрезмерного увлечения собой, центрации внимания на себе. Особенно следует отметить, что самораскрытие может играть роль культурного средства переживания при дефиците таковых у клиента.

4. По мнению всех респондентов, самораскрытие преследует цели, так или иначе связанные с отношениями внутри процесса консультирования, и помогает консультанту быть более открытым и честным с самим собой и клиентом. Отдельно следует упомянуть, что, по мнению респондента 8, самораскрытие не может восприниматься как целенаправленное воздействие и его цель можно узнать только при последующем анализе консультации.

Таким образом, наши предположения о том, что самораскрытие присутствует в понимающей психотерапии «инкогнито», то есть не будучи названо по имени, и что оно непосредственно связано с отношениями психолога-консультанта и клиента, нашли подтверждение. Описанные выше результаты интервью указывают на необходимость дальнейшего и более полного исследования места самораскрытия в понимающей психотерапии. Исследователю предстоит иметь дело не с фиксированной традицией, но с меняющейся и развивающейся, порой по совершенно разным путям, системой. Однако в одном можно быть уверенным доподлинно: самораскрытие присутствует в понимающей психотерапии и недостатка в материале для исследования быть не может.

Ссылки

1. Henretty J. R., Levitt H. M. The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review // *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 30. P. 63–77.
2. Freud S., Recommendations to physicians practicing psycho-analysis // *The Standard Edition of the Psychological Works of Sigmund Freud*. Hogarth Press. 1912. Vol. 12. P. 1–120.
3. Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, 2005. 352 с.
4. Marais G., McBeath, A. Therapists' lived experience of self-disclosure // *EJQRP*. 2021. Vol. 11. P. 72–86.
5. Using Motivational Monitoring to Evaluate the Efficacy of Self-disclosure and Self-involving Interventions / F. Monticelli, L. Tombolini, Guerra F. [et al.] // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2022. Vol. 52, No 3, P. 1–9.
6. Audet C., Everall R. D. Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: A phenomenological study from the client perspective // *British Journal of Guidance and Counselling*. 2010. Vol 38, No 3. P. 327–342.
7. Barnet J. E. Psychotherapist self-disclosure: Ethical and clinical considerations // *Psychotherapy*. 2011. Vol 48, No 4. P. 315–321.
8. Knox S., Hill C., Therapist self-disclosure: Research-based suggestions for practitioners // *Journal of Clinical Psychology*. 2003. Vol. 59, No 5. P. 529–539.
9. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984. 202 с.
10. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. ... д-ра психол. наук. М., 2007. 50 с.
11. Василюк Ф. Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // *Московский психотерапевтический журнал*. 2008. № 1. С. 5–35.
12. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // *Вопросы психологии*. 1988. № 5. С. 27–37.
13. Василюк Ф. Е. Семиотика и техника эмпатии // *Вопросы психологии*. 2007. №5. С. 3–14.
14. Мишина Е. В. Формирование феномена совместности в дебюте консультативного процесса // *Понимающая психотерапия: теория, методология, исследование* / под ред. Ф. Е. Василюка. М.: МГППУ – ПИ РАО, 2009. С. 258–273.
15. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 640 с.