**Категория «открытость опыту» в психологическом консультировании и психодиагностике**

Ясин М.И.,

НИУ ВШЭ, Москва, Россия,

nadsaw@yandex.ru

Колпачников В.В.,

НИУ ВШЭ, Москва, Россия,

vkolpachnikov@hse.ru

В статье произведен сравнительный анализ конструктов открытости опыту академической психологии и открытости опыту практической психологии. Целью работы является описание сходных черт и различий двух конструктов, описание областей их пересечения. В результате теоретического анализа установлено, что в практической консультативной психологии открытость опыту рассматривается как способность осознавать и признавать разнообразный, и даже противоречивый опыт, умение интегрировать представления в ситуациях противоречия и основа здорового функционирования личности. В академической психологии, во многом опирающейся на тестовую психодиагностику, открытость опыту связывают со способностью выдерживать ситуацию неопределенности и/или двойственности, способность интегрировать новые и противоречивые сведения, минимизацией предустановок и стереотипов, творческим процессом и когнитивной гибкостью. В работе показано сходство конструктов в академической и практической психологии, а в качестве отличий показаны разные способы получения знаний. Проведенное сопоставление понимания и исследований открытости опыту в практической психологии и психодиагностическом тестировании иллюстрирует возможность их продуктивного взаимодополнения и взаимодействия как для более полного исследования психологических феноменов, так и для повышения обоснованности и эффективности психологической практики.

**Ключевые слова:** открытость опыту, психологическое консультирование, когнитивная закрытость, толерантность к неопределенности, нетерпимость к двойственности, потребность в когнитивной структуре

***Ясин Мирослав Иванович,*** аспирант школы психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Москва, Россия. E-mail: nadsaw@yandex.ru

***Колпачников Вениамин Валентинович,*** кандидат психологических наук, доцент Департамент психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ), Москва, Россия. E-mail: vkolpachnikov@hse.ru

# **Введение**

В современной психологии обозначилось расхождение двух направлений – академической исследовательской психологии и практической консультативной – и эти два русла реки никак не могут обрести целостность [2]. Даже словарь двух психологий во многом отличается: теоретику удивительно смотреть на разнообразие и противоречивость психотерапевтических «мифов» практических школ. Для психолога-консультанта, психолога-психотерапевта[[1]](#footnote-1), оказываются сухими не информативными и никак не применимыми на практике термины, конструкты и цифры теоретической психологии.

Это расхождение и необходимость воссоединения «двух психологий» для совершенствования практической психологической помощи и научной психологии, отмечалось неоднократно [2, 4, 8]. Однако этот поиск единства продолжается: сравнительно недавно возникло понятие «доказательной психологической психотерапии», в которой пытаются обосновать критерии и методы оценки эффективности психологической помощи [27, 29, 34], а открытые исследовательской психологией тенденции могут быть осознано и управляемо использованы в психологическом консультировании и психотерапии [22]. Преодоление разрыва между научной и практической психологией должно привести к большей теоретической непротиворечивости и практической эффективности.

# **Постановка проблемы**

Рассматривая вопрос об эффективности психологической терапии с точки зрения челокоцентрирвоанного подхода, мы отмечаем, что К. Роджерс связывал с положительными позитивными изменениями в жизни клиента такой процесс, как открытость опыту. Открытость опыту может служить ключом к пониманию механизмов терапии, а также быть хорошим прогностическим признаком.

Мы обратили внимание, что в практической психологии многие авторы упоминают схожие, по сути, процессы, то есть многие практики наблюдают открытость опыту, и данное понятие выходит за рамки только человекоцентрированного подхода, может быть сквозным для многих школ практической психологии. Также мы отметили, что в исследовательской психологии, во многом опирающейся на психодиагностику, есть ряд исследований с измерением «открытости опыту», но способы операционализации здесь отличаются.

В рамках данной работы мы проводим сравнительный анализ конструктов ***открытости опыту*** психодиагностическом тестировании и ***открытости опыту*** практической психологии[[2]](#footnote-2), ставим целью описать области их пересечения, сходные черты и различия, намечаем некоторые возможные направления для дальнейшего научного поиска.

Мы видим целесообразным сопоставление двух пониманий «открытости опыту», для того, чтобы возможно было в психологическом консультировании увереннее опираться на данные психологических исследований, сама терапия могла иметь доказательность в виде валидных измерительных методов.

# **Понятие «открытости опыту» в психологическом консультировании**

Понятие ***открытости опыту*** было введено в консультативную психологию К. Роджерсом. Открытость опыту К. Рожерс рассматривал как нормальное функционирование здоровой личности [9, C. 125-126], а блокирование или отрицание опыта – как то, что сопровождается психологическими проблемами. В описании «седьмой стадии психотерапии» К. Рожерс подробно раскрывает умение открыто принимать опыт, как «базовое доверие к своим внутренним процессам» [9, C. 108], ощущение потока, осмысленности, осознанности, свободного взаимодействия с другими и ответственности за свою жизнь [9, C. 111]. Психологическую помощь он рассматривал как процесс увеличения этой открытости: в процессе психотерапии «можно помочь им (клиентам) измениться в сторону большей открытости опыту» [9, C. 160]. Именно признание разнообразного, порой противоречивого опыта и возможности выбора или интеграции представлений в ситуациях противоречия, по К. Роджерсу, характеризует полноценно функционирующую личность. Задача психолога - помочь человеку увидеть «различные аспекты своего опыта, столкнуться с глубокими противоречиями». [9, C.75], и в конечном счете, признать, осознать и приять эту информацию о себе. При этом К. Роджерс подчеркивает, что психотерапия – это творческий процесс, осуществляемый самим клиентом при поддержке психотерапевта, то есть процесс принятия опыта – это творческий поиск [9, C.226-228]. При этом работа самого терапевта требует полноценного проявления открытости опыту для принятия клиента и проявления конгруэнтности – обязательных условий успешного психотерапевтического процесса [5].

Ряд направлений психологической психотерапии описывает явления, близкие к открытости опыту, приведем здесь в качестве примеров некоторые такие описания. Близкие к роджерианским взгляды мы находим в практической психологии у многих психологов. Ф. Перлз рассматривает психологическую терапию как «творческую интеграцию опыта», постоянное овладение новым опытом и включение этого опыта в «гештальт», как целостное проживание. [7, C.11] У невротической личности при встрече с реальностью огромное количество энергии уходит на сопротивление и отрицание, человек закрывается от новизны привычными моделями мышления и поведения, прячется за общепринятые установки. При нормальном функционирования личности человек способен проживать новизну, эта новизна может быть неожиданной и ранящей, она может разрушать некоторые сложившиеся схемы, но творческая интеграция позволяет принять и включить новый опыт в представления о себе и своей жизни. [7, C. 32-34]

В своем авторском психотерапевтическом направлении логотерапии В. Франкл также акцентирует подходы, отвечающие условиям принятия опыта. Любой неприятный опыт, ошибка, болезнь и страдание – есть урок и возможность. Задача терапевта помочь человеку у видеть этот урок, пользу, содержащуюся в любой жизненной ситуации, и включить ее в систему собственных смыслов, то есть понять и принять этот опыт, интегрировать его в систему собственной жизни. В противоположность этому, избегание опыта не продуктивно. Так, В. Франкл разработал оригинальную методику работы с фобиями. Он писал: «бегство от страха методом избегания ситуации, вызывающей страх» ведёт к раскручиванию страха по спирали. Метод парадоксальной интенции основан на том, что избавится от страха можно максимально полно встретившись с ним. [11, C.41] Проживание страха как опыта оказывается человеку по силам, в отличие от психологического зацикливания на постоянном избегании страха.

Психотерапия И. Ялома выстроена на дихотомии человеческой потребности в безопасности и нескольких базовых «предельных экзистенциальных напряжений». Столкновение с ними и вызываемый ими внутренний конфликт рассматриваются как неизбежные. Поиск безопасности вызывает выстраивание системы психологических защит, но те, в свою очередь «неизменно ограничивают рост и возможности опыта». [12, C.35] К примеру, состояние свободы нередко вызывает ужас, так как свобода страшна «отсутствием внешней структуры» и «вступает в конфликт с нашей потребностью в почве и структуре» [12, C.32]. Но, желая приобрети свободу, мы должны уметь действовать в ситуациях бесструктурной неопределенности. То есть, нормальное функционирование личности основано на том, насколько человек может продвинуться в сторону «небезопасного» и встретится с «экзистенциальной проблемой».

Проживание опыта и открытость опыту, рассматриваемые как основа нормального психологического функционирования, и противопоставляемые им избегание и отрицание опыта, впервые четко были обозначены в период активного развитии «психологии третьей волны», иначе называемой гуманистической психологией. Позже идеи открытости опыту были более детально и структурированно представлены в работах психологов, развивавших идеи когнитивно-поведенческой психотерапии.

В «Когнитивной терапии» Дж. Бек основное внимание уделено глубинным убеждениям и автоматическим мыслям. Глубинные убеждения - это жесткие предустановки, которые организуют восприятие опыта в определенном однозначно заданном ключе. Автоматические мысли – наработанные и закрепленные стереотипы мышления, которые включаются без осознания. Если глубинные убеждения и автоматические мысли имеют негативный оттенок, это приводит к формированию психологических проблем у человека. Когнитивная терапия направлена на помощь клиенту в осознании проблемной зоны и лежащих за ней установок и мыслей. Затем осуществляется ограничение проблемной зоны и поиск или формирования другого, позитивного или нейтрального опыта. Если говорить кратко, в понимании когнитивной терапии проблемой является стереотип, а терапией – переход к более богатому и разнообразному реальному опыту жизни. Нормально функционирующая личность воспринимает опыт во всем многообразии, а не сталкивается постоянно с собственным стереотипом. [1]

Согласно теории автора рационально-эмотивной терапии А. Элиса, психическое здоровье обязательно включает такие психологические качества, как терпимость к другим людям и себе, принятие неопределенности, гибкость. С другой стороны, негибкие установки, абсолютистские иррациональные идеи и попытки отрицать или избегать опыта – признаки невроза. Терпимость предполагает, что человек может спокойно относится к отличным от его точкам зрения, поведению и образу жизни других людей. Он способен пережить собственную ошибку и простить ошибку другому. В этих умениях отчетливо прослеживается открытость опыту, так как даже неприятий опыт не исключается, но может быть интегрирован в картину жизни. Приятие неопределенности трактуется как способность столкнуться с неожиданным, непредвиденным и неуправляемым, при этом не испугаться, но принять этот опыт как захватывающее приключение [11, C.172-175]. Гибкость предполагает способность принять «бесконечное разнообразие людей, идей и вещей в окружающем мире» [11, C.174].

«Диалектическая поведенческая терапия» М. Линехан построена на положении о том, что «западный» способ мышления, построенный на оппозициях и однозначности, в реальных жизненных ситуациях может приводить к сложности интеграции жизненного опыта [18]. Опыт, осознаваемый в дуальных категориях, сопровождается конфликтом и нервным напряжением, которое автор так и называет «диалектическим напряжением». Психотерапевтический метод М. Линехан состоит в том, чтобы, подводя клиента к этим конфликтующим оппозициям, помогать ему избавляться от ригидных конструкций, стереотипов мышления, тупиковой однозначности поведения, и раскрывать в нем более спонтанные и гибкие паттерны мышления и поведения. [26]

В «Терапии принятия и ответственности» (Acceptance Commitment Therapy, ACT) ключевым является понятие психологической гибкости. Один из основоположников этого терапевтического подхода Р. Хэррис определяет психологическую гибкость как совокупность процессов когнитивного разделения, принятия, контакт с настоящим, позицию наблюдателя. Он призывает проживать опыт полностью, независимо от того, оказывается ли он принятым ли нет. Источником психологических проблем автор считает попытки избежать некоторых собственных эмоций, мыслей и чувств. А терапию рассматривает как «развитие способности принимать нежелательные субъективные переживания» [21]. В концепции Р. Хэрриса мы так же видим призыв к более полному принятию опыта и интеграции его, вне зависимости от «знака», в структуру теперь более полного опыта личности.

Психологи-практики описывают явления, принадлежащие к полю «открытости опыту» как желательные для полноценного, здорового функционирования человека и успешного психотерапевтического процесса, а отрицание или избегание опыта как признак психологической дисфункции. Открытость опыту связывается с контактом с реальностью, терпимостью к неопределенности и оппозициям, способностью к интеграции и творчеством. Избегание опыта ассоциируется со стереотипизацией, ригидностью, невозможностью принять другого человека и другой опыт, невротичностью и страхами. В практической психологии открытость опыту рассматривается чаще как процесс, а как качество – скорее вторично, как некоторая склонность воспринимать опыт тем или иным способом.

# **Понятие «открытости опыту» в психодиагностическом тестировании**

Р.Р. МакКрай и А.Р. Сутин отмечают, что открытость опыты – понятие, которому наиболее сложно дать точное толкование: определения встречаются довольно пространные, концептуализация вызывает много споров, как подчеркивают. Однако они же отмечают рост количества определений и публикаций на эту тему, так как есть представление, что указанный конструкт может помочь объяснить широкий ряд эмпирических данных. [30].

Одноименная роджерианской, категория ***«открытость опыту»*** была введена в состав «большой пятерки», предложенной психологами Р. МакКрае и П. Коста для того, чтобы обобщить и укрупнить наиболее часто встречающиеся в психологии измерения. У нас есть основания утверждать, что конструкт Р. МакКрае и П. Коста под тем же названием появился независимо, так как авторы ни разу не ссылаются на К. Роджерса, но ссылаются на работы академической линии психологии, которую мы имели возможность проследить [14].

Открытость опыту Р. МакКрае и П. Коста описывают как черту, характеризующую стремление к необычным идеям, разнообразию, новому опыту, творчеству, независимости. Она противопоставляется таким чертам, как консервативность и предпочтение готовых отработанных процедур, упорство, а порой догматизм и замкнутость. [29]

Проблемное поле открытости опыту на сегодняшний день достаточно хорошо исследовано в академической психологии, и включает ряд близких по смыслу конструктов, таких, как: когнитивная закрытость и избегание когнитивной закрытости, толерантность к неопределенности и избегание неопределенности, нетерпимость к двойственности, потребность в когнитивной структуре [14].

Сходство описываемых явлений можно проследить как по их определениям, так и в результате сравнительных количественных измерений.

Исторически осмысление проблемы в академическом ключе восходит к работе Э. Френкель-Брунсвик, в которой автор рассматривала терпимость к неопределенности как познавательную составляющую амбивалентных эмоций и признак внутреннего конфликта [19]. Соответственно, интолерантность означает отрицание амбивалентности. Согласно определению Р. Халльмана, толерантность к неопределенности это «способность человека принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью» [20]. Т.В. Корнилова сопоставляет толерантность к неопределенности с интолерантностью к неопределенности. Толерантность к неопределенности можно обозначить как «тенденцию воспринимать неопределенные ситуации как желательные», а интолерантность – как «тенденцию воспринимать их как источник угрозы» [6].

На русский языке термин «Intolerance of uncertainty» переводится несколькими способами, как «избегание неопределенности», «непереносимость неопределенности», «нетерпимость к неопределенности». «Непереносимость неопределённости» сосредотачивается на эффекте, производимом на индивида неопределённой информацией, в то время как «стремление к когнитивной закрытости» отмечает индивидуальные предпочтения в отношении неопределённости.

Когнитивная закрытость – это часть когнитивного процесса, которая направлена на отсечение лишней, противоречивой и мешающей информации, целью которого является получение однозначного вывода или принятие единственно верного решения. По определению А. Круглянски, это процесс, помогающий получить однозначный ответ и избежать двусмысленности [25]. А. Круглянски подчеркивает роль мотивационной активности субъекта при поиске или избегании информации, то есть переносит акцент с ситуационных составляющих на субъектность самого человека [24].

«Непереносимость неопределённости» однонаправленна и лишь отмечает большую или меньшую непереносимость, однако «стремление к когнитивной закрытости» может иметь положительный и отрицательный эффект в зависимости от ситуации, отмечается в работе Н. Розен и соавторов [33].

Потребность в когнитивной структуре определяется как предпочтение использовать когнитивное структурирование для достижения определенности. По мнению Й. Бар-Тал, люди склонны создавать когнитивные структуры и упорядочивать данные при избегании неопределенности. Людям свойственно переструктурировать, искажать или частично воспринимать информацию, чтобы достичь комфортного для себя уровня когнитивной структурированности [15]. Данная модель позволяет связать стремление к упорядоченности и конкретные механизмы ее достижения, к которым относится стреотипизация, категоричность, эвристики, частичная обработка сообщения [16]. Несколькими годами позднее Й. Бар-Тал и А. Гуиноте ввели понятие «способность достигать когнитивной структуры», под которой понимается степень, в которой люди могут использовать процессы обработки информации в соответствии с их уровнем потребности в когнитивной структуре [16].

Эмпирически проверенная модель, описывающая сочетание потребности в когнитивной структуре и способности достигать когнитивной структуры, показала, что эти два фактора работают отдельно, но их эффекты накладываются. На пересечении этих направляющих решаются такие вопросы, как способность решать противоречия методом избегания информации или примирения противоположностей, а также индивидуальная склонность к обобщениям и стреотипизации [16].

Описанные конструкты в академической психологии измеряются при помощи тестов, сравнивая результаты которых также можно судить об общности изучаемого явления, представленного с несколько различных сторон при определении и измерении.

В настоящий момент уже известно, что толерантность к неопределенности значимо позитивно связана с показателями открытости к опыту и экстраверсии в «большой пятерке», что показано в мета-анализе, произведенном М.В. Злобиной. Автор также указывает, что открытость к опыту и экстраверсия совместно предсказывали толерантность к неопределенности [3]. Определения когнитивной закрытости и интолерантности к неопределенности схожи, также похожи многие вопросы внутри соответствующих тестов, считают Х. Биренбаум и коллеги [17]. А многие параметры когнитивной закрытости тесто связаны положительными корреляционными связями с избеганием неопределенности [17]. Согласно исследованию Т.В. Корниловой, толерантность к неопределенности, измеренная различными тестами, имеет значительные позитивные корреляции между собой, и значительную отрицательную корреляцию со шкалой интолерантности к неопределенности [6]. Понятия открытости опыту из «большей пятерки», когнитивной закрытости и избегание когнитивной закрытости, толерантность к неопределенности и избегание неопределенности, нетерпимость к двойственности, потребность в когнитивной структуре принадлежат к единому полю, описывающему с разных сторон общее явление.

# **Сопоставление понятий**

Попытки сопоставить сходство двух конструктов открытости опыту – пришедших из академической и практической психологии - предпринимаются, однако эти упоминания носят сугубо сопроводительный характер. Толерантность к неопределенности Т.Б. Корнилова сравнивает с описанием «психологически разумных» людей в динамических подходах психотерапии. Согласно описаниям, они «способны переносить, неопределенность, присущую терапевтическому процессу, способны к пониманию многовариантности перспектив» [6, C.77]. Отмечая по большей части проблемную сторону вопроса, С. Хэйз и коллеги показали, что закрытость опыту есть целостный и сложный феномен, который можно выявить при помощи психологических измерений, с одной стороны, а с другой, закрытость опыту в психотерапии затрудняет процесс работы за счет того, что препятствует любым изменениям [23]. Эта же рабочая группа несколькими годами позднее предложила практический инструмент для определения закрытости опыту, который рекомендуют использовать в психотерапевтической и клинической практике [31]. Избегание опыта или блокирование опыта приводят к таким проблемам, как скука, одиночество, беспокойство, депрессия, алкогольная или наркотическая зависимость [22]. В противоположность этому, принятие сложного жизненного опыта, его положительная переоценка и принятие ответственности являются не просто частью совладеющего поведения, но приводят к личностному росту и позитивному приросту ресурсов. Как показывает современная психологическая практика, этот процесс может быть не просто зафиксирован, но строго операционализован и измерен

Сопоставление представлений об открытости опыту в психологических исследованиях и психологическом консультировании обобщены нами в таблице.

*Сходство и отличия понятий «открытости опыту» в практической психологии и психодиагностике*

|  |
| --- |
| Сходство  |
| Открытость опыту связывается с:- открытостью разнообразию реального опыта- минимизацией предустановок и стереотипов - способностью выдерживать ситуацию неопределенности и/или двойственности- способность интегрировать новые и противоречивые сведения- творческим процессом - когнитивной гибкостьюЗакрытость опыту связывается с:- внутренним конфликтом и отрицательными эмоциями- повышенной невротичностью, тревогой- ригидностью и стереотипами, как психологической защитой |
| Отличия  |
| Психодиагностическое тестирование | Практическая консультативная психология |
| - создание теоретического конструкта, операционализация и измерения - на данных исследования больших выборок (предпочтительно рандомных)- детализированное описание, при котором два смежных конструкта различаются нюансами- дедуктивная исследовательская стратегия - открытость рассматривается как личностная черта и как ситуационно-зависимое качество | - метод наблюдения и обобщения данных психологом-консультантом- на материале психотерапевтических сессий- описательное представление, которое описывает целостный феномен - индуктивная исследовательская стратегия- открытость опыту рассматривается и как процесс, и рассматривается как черта, способствующая психологической адаптивности  |

Конструкт «открытость опыту», и в исследовательской психологии, и в практической психологии, рассматривается как гарант качественного контакта с реальностью, а закрытость опыту – как основа стереотипов (в психодиагностическом тестировании), и основа вытеснения и иных защитных механизмов (в практической психологии). Сходство так же обнаруживается в связи открытости опыту с возможностью изменений и принятии нового, а закрытости – с ригидностью и стагнацией. И в академической, и в практической психологии основой закрытости считают информационный конфликт, который вызывает неприятные эмоции, что и приводит к избеганию опыта. А открытость опыту, в свою очередь, связывается с терпимостью к неопределенности и оппозициям, способностью к интеграции и творчеством.

Отличия же определяются методологией получения этих знаний. Для академической психологи характерно создание теоретического конструкта, затем операционализация его через эксперимент или разработку психологического опросника, а затем - измерения. При изучении открытости опыту с помощью опросников анализ производится на данных больших выборок, предпочтительно рандомных. Проблемное поле открытости опыту содержит ряд весьма схожих понятий, которые, однако немного различаются в определениях, высвечивают разны грани одного явления. Такой план исследований соответствует дедуктивной стратегии – «от общего к частному». В ряде исследований открытость опыту рассматривается, как личностная черта, в других же – как ситуационно-зависимое качество. Открытость опыту не рассматривается как «хорошее или плохое» качество, для ряда процессов закрытость опыту является ценной и необходимой чертой.

Для практической психологии свойственен другой подход к получению знания – прежде всего, это наблюдения, производимые психологом в ходе консультативной работы и их обобщение. Основой служит материал психотерапевтических сессий. При этом ценные результаты могут быть получены даже в ходе работы с одним клиентом, обобщения наблюдений ряда случаев являются ценными, но не обязательными. Данные представляются описательно, представляется целостный феномен и все подмеченные стороны явления. Это соответствует индуктивной исследовательской стратегии – «от частному к общему». При этом открытость опыту рассматривается прагматически: как черта, способствующая психологической адаптивности и изменениям в ходе психотерапевтического процесса.

На наш взгляд, исследования открытости опыту и в исследовательской, и в практической психологии, имеют ряд существенных сходных черт, подтверждающих их объективную идентичность, но описанную разными способами. При этом, в практической психологии акцент сделан на процессуальную сторону открытости опыту, а в исследовательской - открытость рассматривается как психологическая черта.

Так как в практической психологии и психодиагностическом тестировании, исследование открытости опыту велись достаточно автономно, для нас представляет интерес простроить всю последовательность: от теоретических описаний открытости опыту, через некоторые критерии оценки открытости опыту консультантами к строго формализованным средствам измерения – психодиагностическим шкалам.

Частично эта работа выполнена: нами исследованы качественные критерии, по которым психологи-консультанты определяют открытость опыту в экспериментальной ситуации [13]. Предстоит определить, соотносятся ли, и если да, то насколько точно соответствуют эти экспертные оценки психологов результатам психологических измерений.

# **Заключение**

Современная консультативная психология движется в направлении большей доказательности и обоснованности своих методов. Объединение академической исследовательской психологии и консультативной психологической практике закономерно ведет к объединению и уточнению понятийного аппарата.

Представления об открытости опыту и ее роли в психологии личности на протяжении длительного времени развивалось относительно автономно в практической психологии и психодиагностике. Несмотря на совпадение терминов, они имеют разные происхождение и историю, некоторые акценты в понимании явления.

В своем анализе и сопоставлении нам удалось показать, что конструкты «открытости опыту» и в исследовательской, и в психологическом консультировании, весьма схожи и описывают общий ряд явлений. Открытость опыту рассматривают как способность воспринимать события или информацию и успешно интегрировать их в структуру представлений о своем жизненном опыте или мире. Открытость опыту связывают со способностью выдерживать ситуацию неопределенности и/или двойственности, способность интегрировать новые и противоречивые сведения, минимизацией предустановок и стереотипов, творческим процессом и когнитивной гибкостью. Закрытость опыту, как противоположное качество, связывают с таким рядом явлений как: внутренний конфликт и вызванные им отрицательные эмоциями, повышение невротичности, тревога, психологическая защита, ригидность и стереотипы.

Специфика консультативной психологии состоит в том, что открытость чаще рассматривается как процесс, и только вторично – как черта и склонность.

Дальнейшие исследования проблемного поля открытости опыту могут быть построены в форме изучения эффективности психологической консультативной работы и личностных изменений в зависимости от измеряемой открытости опыту, исследования факторов воздействия на уровень открытости опыту с целью дальнейшего использования этих знаний в психотерапевтической работе.

Проведенное нами сопоставление понимания и исследований открытости опыту в практической и академической психологии иллюстрирует возможность их продуктивного взаимодополнения и взаимодействия как для более полного исследования психологических феноменов, так и для повышения обоснованности и эффективности психологической практики.

# **Литература:**

1. Бек Дж. С., Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО И.Д. Вильямс. 2006. 400 с.
2. Василюк Ф.Е. От психологической практики к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 1 (1). С. 15-32.
3. Злобина М.В. Взаимосвязь толерантности и интолерантности к неопределенности и черт большой пятерки // Reflexio. 2019. Т. 12. № 1. С. 91-114. DOI: 10.25205/2658-4506-2019-12-1-91-114
4. Исурина Г.Л. Психотерапия и психологическое консультирование как виды клинико-психологического вмешательства // Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 3 (44). С. 4. [Электронный ресурс]. – URL: http://mprj.ru (дата обращения: 12.04.2020).
5. Колпачников В. В. Психотехническая система клиентоцентрированной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 3. С. 80-92.
6. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. № 1 (31). С. 74-86.
7. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. – М.: Институт общегуманитраных исследований, 2015. 320 с.
8. Петровский В.А., Андреева А.И. Критерии ценности научного факта: опыт персонологической наукометрии // Мир психологии. 2018. № 3 (95). С. 224-232.
9. Роджерс К., Становление личности: взгляд на психотерапию, М.: ИОИ 2017. 240 с.
10. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 344 с.
11. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Римис, 2008. 608 с.
13. Ясин М.И., Гайнова А.С., Жданова П.Р., Игнатьева Я.В., Колпачников В.В. Оценка психологами открытости опыту в ходе консультативной беседы // Мир психологии. 2022. № 1 (108). С. 52-62.
14. Ясин М. Концепция когнитивной закрытости: история и смежные понятия // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. №1. С.174-182.
15. Bar-Tal Y. The effect on mundane decision-making in the need and ability to achieve cognitive structure // European Journal of Personality. 1994. Vol. 8(1). P. 45-58. DOI: 10.1002/per.2410080105
16. Bar-Tal Y., Guinote A. Who exhibits more stereotyping thinking? The effect of need and ability to achieve cognitive structure on stereotyping // European Journal of personality. 2002. Vol. 16. P. 313-331. DOI: 10.1002/per.453
17. Berenbaum H., Bredemeier K., Thompson R. Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality // Journal of Anxiety Disorders, 2008. Vol. 22, P. 117–125.
18. Dimeff L. Linehan M.M. Dialectical Behavior Therapy in a Nutshell // The California Physiologist. 2001. Vol. 34(3). P. 10-13.
19. Frenkel-Brunswik E., Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // Personality. 1949. Vol. 18 (1). P. 108–143.
20. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity // Creativity: Its Educational Implications / Eds. J.C. Gowanet al. N.Y.: Wiley, 1967.
21. Harris R. Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy // Psychotherapy in Australia: journal. 2006. Vol. 12 (4). P. 3-8.
22. Hayes S. C. Dissemination research now // The Behavior Therapist. 1998. Vol. 21. P. 166-169.
23. Hayes S. C., Wilson K. G., Strosahl K., Gifford E. V., Follette V. M., Stosahl K. Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996. Vol. 64. P. 1152-1168. DOI: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
24. Kruglanski A.W. Lay epistemics and human knowledge: Cognitive and motivational bases. New York: Springer, 1989. 282 р.
25. Kruglanski A.W., Webster D.M. Motivated closing of the mind: “seizing” and “freezing” // Psychological Review. 1996. Vol. 103. P. 263-283.
26. Linehan M.M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder, 1993. – New-York: The Guilford Press. 579 р.
27. Liszewska, N., Urbańska, L. Cognitive-behavioral therapy for patients with PTSD after experiences of intimate partner violence — review of therapy programs // Psychoterapia. 2019. Vol. 188(1). P. 19-28
28. Lopez F. J. С., Valdivia S. Towards Alternative Criteria for the Validation of Psychological Treatments // International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2007. Vol. 7 (3). P. 347-363.
29. McCrae R. R., Costa, P. T. Jr The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the Five-Factor Model // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. Р. 586–595.
30. McCrae R. R., Sutin A. R. Openness to experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of individual differences in social behavior. The Guilford Press. 2009. pp. 257–273.
31. Mccurry S. M., Hayes S. C., Strosahl K., Karekla M. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model // The Psychological record. 2004. Vol. 54(4). P. 553-578
32. Petrovsky A.V., Petrovsky V.A. The categorical system of psychology. An experience of constructing a theory of theories in psychology // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2018. Vol. № 4(15). P. 626-644.
33. Rosen N.O., Ivanova E., Knäuper B., Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs // Anxiety, Stress & Coping An International Journal. 2013. Vol. 27(1). P. 1-19. DOI: 10.1080/10615806.2013.815743
34. Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., (...), de Jong, J., Ager, A. The effect of psychological first aid training on knowledge and understanding about psychosocial support principles: A cluster-randomized controlled trial // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17(2). P. 484.

**The category of “openness to experience” in psychological research and counseling**

***Yasin M.I.,***

Graduate student in Doctoral School of Psychology, Faculty of Social Sciences,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,

nadsaw@yandex.ru

***Kolpachnikov V.V.***

PhD (Psychology), Associate Professor, Faculty of Social Sciences, Centre for Fundamental and Consulting Personology,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,

vkolpachnikov@hse.ru

The article provides a comparative analysis of the constructs of openness to the experience of academic psychology and openness to the experience of practical psychology. The aim of the work is to describe the similarities and differences between the two constructs, a description of the areas of their intersection. As a result of theoretical analysis, it has been established that in practical psychology, openness to experience is seen as the ability to recognize and acknowledge diverse and even contradictory experience, the ability to integrate ideas in situations of contradiction, and the basis of the healthy functioning of a person. In academic psychology, openness to experience is associated with the ability to withstand a situation of uncertainty and / or duality, the ability to integrate new and conflicting information, minimizing presets and stereotypes, the creative process, and cognitive flexibility. There are a number of terms describing similar concepts, among which are: cognitive closure and avoidance of cognitive closure, tolerance to uncertainty and avoidance of uncertainty, ambiguity intolerance, the need for cognitive structure belong to a single field that describes the general phenomenon from different angles. In academic psychology, ideas about openness to experience generalized in the theory of the Big Five. The work shows the similarity of constructs in academic and practical psychology, and different ways of obtaining knowledge shown as differences. A comparison of understanding and research on openness to experience in practical and academic psychology shows the possibility of interaction and complementarity of these two constructs. This is useful for a more complete study of psychological phenomena and increasing the validity and effectiveness of psychological practice.

***Keywords:*** openness to experience, psychological counseling, cognitive closure, tolerance for uncertainty, ambiguity intolerance, the need for cognitive structure

# **References**

1. Bek J. S., Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo: Per. s angl. [Cognitive Therapy: A Complete Guide] - Moscow: OOO I.D. Vil'yams. 2006. 400 p.
2. Vasilyuk F.E. Ot psikhologicheskoi praktiki k psikhotekhnicheskoi teorii [From psychological practice to psychotechnical theory]. Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal [Moscow Psychotherapeutic Journal]. 1992. № 1 (1). P. 15-32.
3. Zlobina M.V. Vzaimosvyaz' tolerantnosti i intolerantnosti k neopredelennosti i chert bol'shoi pyaterki [The relationship between tolerance and intolerance of ambiguity and big five personality traits]. Reflexio. 2019. T. 12. № 1. P. 91-114. DOI: 10.25205/2658-4506-2019-12-1-91-114
4. Isurina G.L. Psikhoterapiya i psikhologicheskoe konsul'tirovanie kak vidy kliniko-psikhologicheskogo vmeshatel'stva [Psychotherapy and psychological counselling as clinical and psychological intervention]. Meditsinskaya psikhologiya v Rossii [Medical psychology in Russia]. 2017. T. 9. № 3 (44). P. 4. [Electronic resource]. - URL: http://mprj.ru (accessed date: 04/12/2020).
5. Kolpachnikov V. V. Psikhotekhnicheskaya sistema klientotsentrirovannoi psikhoterapii [Psychotechnical system of the client-centered psychotherapy]. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]. 2014. № 3. P. 80-92.
6. Kornilova T.V. Novyi oprosnik tolerantnosti-intolerantnosti k neopredelennosti [Tolerance-intolerance of ambiguity new questionnaire]. Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]. 2010. № 1 (31). P. 74-86.
7. Perlz F. Teoriya geshtal't-terapii [Gestalt therapy theory]. – Moscow: Institut obshchegumanitranykh issledovanii, 2015. 320 p.
8. Petrovskii V.A., Andreeva A.I. Kriterii tsennosti nauchnogo fakta: opyt personologicheskoi naukometrii [Criteria of value of scientific fact: experience of personological scientometry]. Mir psikhologii [World of psychology]. 2018. № 3 (95). P. 224-232.
9. Rodzhers K., Stanovlenie lichnosti: vzglyad na psikhoterapiyu [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.], Moscow: IOI 2017. 240 p.
10. Frankl V. Teoriya i terapiya nevrozov. Vvedenie v logoterapiyu i ekzistentsial'nyi analiz [On the Theory and Therapy of Mental Disorders. An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis,]. – Moscow: Al'pina non-fikshn, 2018. 344 p.
11. Ellis A. Gumanisticheskaya psikhoterapiya: Ratsional'no-emotsional'nyi podkhod / Per. s angl [Humanistic Psychotherapy: A Rationally Emotional Approach]. – Moscow: Izd-vo EKSMO-Press, 2002. 272 p.
12. Yalom I. Ekzistentsial'naya psikhoterapiya [Existential psychotherapy.]. – Moscow: Rimis, 2008. 608 p.
13. Yаsin M.I., Gajnova A.S., Zhdanova P.R., Ignateva Ya.V., Kolpachnikov V.V. Ocenka psihologami otkrytosti opytu v hode konsultativnoj besedy [Psychologist’s assessment of openness to experience duringa counseling conversation] // Mir psihologii [World of psychology] 2022. № 1 (108). С. 52-62.
14. Yasin M. Kontseptsiya kognitivnoi zakrytosti: istoriya i smezhnye ponyatiya [Cognitive closure concept: history and relevant notions]. Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika [Vestnik of kostroma state university. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. 2020. №1. P.174-182.
15. Bar-Tal Y. The effect on mundane decision-making in the need and ability to achieve cognitive structure. European Journal of Personality. 1994. Vol. 8(1). P. 45-58. DOI: 10.1002/per.2410080105
16. Bar-Tal Y., Guinote A. Who exhibits more stereotyping thinking? The effect of need and ability to achieve cognitive structure on stereotyping // European Journal of personality. 2002. Vol. 16. P. 313-331. DOI: 10.1002/per.453
17. Berenbaum H., Bredemeier K., Thompson R. Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. Journal of Anxiety Disorders, 2008. Vol. 22, P. 117–125.
18. Dimeff L. Linehan M.M. Dialectical Behavior Therapy in a Nutshell // The California Physiologist. 2001. Vol. 34(3). P. 10-13.
19. Frenkel-Brunswik E., Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. Personality. 1949. Vol. 18 (1). P. 108–143.
20. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity // Creativity: Its Educational Implications / Eds. J.C. Gowanet al. N.Y.: Wiley, 1967.
21. Harris R. Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. Psychotherapy in Australia: journal. 2006. Vol. 12 (4). P. 3-8.
22. Hayes S. C. Dissemination research now. The Behavior Therapist. 1998. Vol. 21. P. 166-169.
23. Hayes S. C., Wilson K. G., Strosahl K., Gifford E. V., Follette V. M., Stosahl K. Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996. Vol. 64. P. 1152-1168. DOI: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
24. Kruglanski A.W. Lay epistemics and human knowledge: Cognitive and motivational bases. New York: Springer, 1989. 282 р.
25. Kruglanski A.W., Webster D.M. Motivated closing of the mind: “seizing” and “freezing”. Psychological Review. 1996. Vol. 103. P. 263-283.
26. Linehan M.M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder, 1993. – New-York: The Guilford Press. 579 р.
27. Liszewska, N., Urbańska, L. Cognitive-behavioral therapy for patients with PTSD after experiences of intimate partner violence — review of therapy programs. Psychoterapia. 2019. Vol. 188(1). P. 19-28
28. Lopez F. J. С., Valdivia S. Towards Alternative Criteria for the Validation of Psychological Treatments. International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2007. Vol. 7 (3). P. 347-363.
29. McCrae R. R., Costa, P. T. Jr The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the Five-Factor Model. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. Р. 586–595.
30. McCrae R. R., Sutin A. R. Openness to experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of individual differences in social behavior. The Guilford Press. 2009. pp. 257–273.
31. Mccurry S. M., Hayes S. C., Strosahl K., Karekla M. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. The Psychological record. 2004. Vol. 54(4). P. 553-578
32. Petrovsky A.V., Petrovsky V.A. The categorical system of psychology. An experience of constructing a theory of theories in psychology. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2018. Vol. № 4(15). P. 626-644.
33. Rosen N.O., Ivanova E., Knäuper B., Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. Anxiety, Stress & Coping An International Journal. 2013. Vol. 27(1). P. 1-19. DOI: 10.1080/10615806.2013.815743
34. Sijbrandij, M., Horn, R., Esliker, R., (...), de Jong, J., Ager, A. The effect of psychological first aid training on knowledge and understanding about psychosocial support principles: A cluster-randomized controlled trial. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17(2). P. 484.
1. «Психологическое консультирование» и «психологическая психотерапия» рассматриваются в статье как смежные области, границы которых не всегда возможно определить. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ограничения работы: в данном обзоре мы претендуем на полноту, но обозначаем главные линии развития категории «открытость опыту» в академической и практической психологии. [↑](#footnote-ref-2)