

## КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ОБРАЗ «Я» ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

*Т. Н. Савченко, М. Н. Картавецца, Г. М. Головина*

**Аннотация:** в настоящем исследовании предпринята попытка изучить взаимосвязь личностных особенностей экзистенциального психотерапевта с образом себя как профессионала.

На основании теоретического анализа и систематизации научно-информационной литературы, посвященной проблемной области исследования; на выборке отечественных экзистенциальных терапевтов выявлены и систематизированы важные качества экзистенциального терапевта, необходимые для успешной профессиональной деятельности и соотносящиеся с основными экзистенциальными данностями; проведено изучение образа себя как профессионала у экзистенциальных терапевтов. Впервые выделены латентные факторы, играющие важную роль в построении образа себя как профессионала, и субъективное представление об образе идеального психотерапевта у экзистенциальных терапевтов. Произведено сравнение (сопоставление) образов «Я — реальный экзистенциальный терапевт» и «Я — идеальный экзистенциальный терапевт», выявлена их взаимосвязь с личностными особенностями.

Теоретически и практически обоснована важность изучения таких отдельных личностных особенностей экзистенциальных терапевтов, как смысловая сфера личности, эмоциональный интеллект, самооценка, удовлетворенность качеством жизни, экзистенциальная исполненность, эго-идентичность.

Показана взаимосвязь отдельных личностных особенностей (смысловой сферы личности, эмоционального интеллекта, самооценки, удовлетворенности качеством жизни, экзистенциальной наполненности, эго-идентичности) с латентными факторами и отдельными особенностями образа себя у экзистенциальных терапевтов.

Результаты проделанной работы могут быть использованы: преподавателями экзистенциальной терапии при построении и совершенствовании обучающих программ, практических занятий по психотерапии, тренингов личностного роста; в супервизии при поддержке процесса профессионального становления личности начинающего психотерапевта в общем и экзистенциального терапевта в частности; начинающими и зрелыми экзистенциальными терапевтами для профессионального и личностного развития и самосовершенствования — для того, чтобы сконцентрироваться на проблемных зонах профессионального становления, оказать помощь в развитии честной психологической практики.

**Ключевые слова:** экзистенциальная терапия, образ «Я», профессионал, субъективное качество жизни, смысловая сфера личности, самооценка, экзистенциальная исполненность, эмоциональный интеллект.

Актуальность проблемы обусловлена недостаточностью исследования особенностей применения и развития экзистенциальной терапии в на-

шей стране, а также высокой социальной значимостью изучения деятельности психотерапевта.

Данная работа направлена на исследование субъективного качества жизни и образа «Я» экзистенциального терапевта, выявление взаимосвязи личностных особенностей экзистенциального психотерапевта с образом себя как профессионала.

Нами были сделаны предположения о том, что существуют следующие ключевые, важные качества экзистенциального терапевта, необходимые для его успешной работы: открытость, осознанность, саморефлексия, уверенность в себе, эмоциональная зрелость и устойчивость, ответственность, эмпатия, коммуникативная компетентность, чуткость, уважительность, объективность, способность к децентрации (дистанцированию), гибкость, харизматичность, способность к глубоким отношениям (способность быть затронутым), мудрость (искушенность жизненным опытом, способность на основании жизненного опыта, знания себя и своих возможностей адекватно взаимодействовать с миром), высокий интеллект, чувство юмора, свобода от серьезных характерологических расстройств (проработанный), а также о существовании взаимосвязи отдельных личностных особенностей (смысловой сферы личности, эмоционального интеллекта, самооценки, удовлетворенности качеством жизни, экзистенциальной наполненности, эго-идентичности) с особенностями образа «Я — реальный экзистенциальный терапевт».

Для выявления важных качеств экзистенциального терапевта были использованы методы теоретического

изучения проблемы, сбора эмпирических данных (интервьюирование, эссе), контент-анализ информационных источников, метод классификации и семантико-смысловой анализ.

Для выявления образа себя как профессионала («Я — реальный экзистенциальный терапевт» и «Я — идеальный экзистенциальный терапевт») задействован метод семантического дифференциала, на этапе построения которого применяли экспертный метод, а также анкетирование испытуемых.

На основании выявленных важных качеств экзистенциального терапевта произведен подбор методик для изучения отдельных личностных особенностей экзистенциальных терапевтов (смысловой сферы личности, эмоционального интеллекта, самооценки, удовлетворенности качеством жизни, экзистенциальной наполненности, эго-идентичности).

Для обработки данных использовали следующие математико-статистические методы: факторный анализ (метод главных компонент, критерий Varimaxnormalized), кластерный анализ (метод K-средних), дисперсионный анализ, корреляционный анализ (метод ранговой корреляции Спирмена).

В процессе познания окружающего мира человек пользуется системой внутренних средств: представлений, образов, понятий, среди которых важную роль играет представление человека о самом себе («Я-концепция» или «Я-образ»), своих личностных чертах и качествах, способностях, мотивах. Представление о себе является продуктом самосознания, но в то же время оно способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет

интерпретацию опыта, служит источником ожиданий и установок. Таким образом, «Я-концепция» — продукт самосознания и одновременно существенное условие этого процесса.

«Я-образ» формируется под воздействием различных внешних условий, в которых находится индивид в процессе жизни в обществе. Наиболее важными являются для него контакты со значимыми другими, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе. «Я-концепция» формируется под влиянием социальных контактов индивида, определяет восприятие этих контактов и всего опыта в целом. Под образом «Я» понимается часть образа мира, которая включает в себя представления как о своем «Я», так и об отношениях с действительностью.

Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют образом «Я» или картиной «Я». Вторая — эмоциональная (или оценочная) составляющая связана с отношением к себе или отдельным своим качествам. Ее часто называют самооценкой, самоотношением или принятием себя (отношение к себе, своим успехам, неудачам, способностям и т. п.). Выделяют еще поведенческую составляющую, которая характеризует проявления когнитивного и эмоционального компонентов в поведении (внешние проявления). «Я-концепция» — целостное образование, все составляющие которого тесно взаимосвязаны. Она имеет осознаваемый и неосознаваемый уровни.

Функции «Я-концепции» — обеспечивать внутреннюю согласованность личности, ее целостность, устойчивость поведения и развитие. Она формируется в процессе отражения человеком

самого себя под воздействием жизненного опыта, прежде всего детско-родительских отношений, «значимых личностей», со временем она начинает играть активную роль, влияя на интерпретацию этого опыта, целей, ожиданий, прогнозов относительно будущего, оценку их достижения и тем самым на собственное становление, развитие личности, деятельность и поведение.

Развитие представлений о себе осуществляется в определенном направлении: от описания «Я-концепции» с помощью внешних характеристик и указаний на физические данные к акцентированию своих внутренних особенностей и характера взаимоотношений с другими людьми.

Образ «Я» как профессионала подразумевает систему многообразных знаний о себе как профессионале, с разной степенью осознанности, дифференцированности и обобщения, которые тем не менее функционируют в неразрывном единстве.

Профессиональное становление человека происходит при соотношении образа «Я» с образом профессионала. Исследователи полагают, что формирование образа «Я», который включает в себя также образ «Я-профессионала», зависит от степени согласованности компонент идеального и реального образа «Я» и образа профессии. Соотношение «Я-реального» и «Я-идеального» определяет требование человека к себе, самооценку успешности профессиональной деятельности.

В отечественной и зарубежной литературе существует большое количество работ, посвященных изучению личностных особенностей психотерапевтов и консультантов, однако однознач-

ного ответа на вопрос о свойствах личности психотерапевта нет. Выделяют такие профессионально важные качества личности психотерапевта, как эмпатия, эмоциональная стабильность, толерантность, рефлексивность, наблюдательность, стрессоустойчивость, умение слушать клиента.

Многие исследователи, пытаясь найти общие для различных психотерапевтических школ факторы успешности, сходятся в том, что эмпатия является самым важным компонентом эффективной психотерапии. При этом понимание феномена эмпатии у разных авторов отличается.

Психоаналитики рассматривают эмпатию как тесное аффективное общение, образцом которого служат первоначальные отношения матери и младенца. Но Кохут считает, что эмпатия используется для того, чтобы собрать данные о жизни клиента, которые затем систематизирует аналитик и представляет своему клиенту в виде интерпретации.

Эмпатия — основное средство в работе психотерапевта, считает Р. Мэй [9], когда он и его клиент сливаются в единое целое, это умение оказаться во внутреннем мире клиента и самому трансформироваться в этом процессе.

К. Роджерс [10] отмечает, что эмпатия целительна сама по себе, так как, будучи понятым, клиент начинает ощущать свою принадлежность. Уровень эмпатии положительно коррелирует с успешностью терапии и зависит от опыта психотерапевта, по степени развития эмпатии можно прогнозировать успешность терапии. Ученый сделал важную исследовательскую находку: интеллектуальные и диагностические способ-

ности не коррелируют с уровнем эмпатии. Эмпатии можно научиться у того, кто сам обладает эмпатией. И последнее: чтобы быть эмпатичным к другому, надо быть эмпатичным прежде всего к себе [10].

Представляется важным отметить, что обретение профессиональной идентичности (развитие «Профессионального Я») — важная часть профессионального развития психотерапевтов. Являясь расширением «Я-концепции», профессиональная идентичность («Профессиональное Я») становится точкой отсчета для осмысления как профессионального, так и личного опыта.

В данной работе мы сосредоточились на исследовании образа «Я» экзистенциальных психотерапевтов. Истоки экзистенциализма связаны с именем Серена Кьеркегора (1813–1855). Именно он ввел и утвердил понятие экзистенции в философском и культурном обиходе, обратил внимание на поворотные моменты в человеческой жизни, открывающие возможность жить далее совершенно иначе, чем жилось до сих пор. В настоящее время целый ряд очень разных психотерапевтических подходов обозначается одним и тем же термином экзистенциальной терапии (экзистенциального анализа): экзистенциальный анализ Людвига Бинсвангера [1]; Dasein-анализ (дазайн-анализ) Медарда Босса; Dasein-анализ Алис Хольцхей-Кунц; экзистенциальный анализ (логотерапия) Виктора Франкла [15]; экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле [6, 7]; Экзистенциальное консультирование Джеймса Бьюджентала [1], Ирвина Ялома [16], Ролло Мэя [9].

Экзистенциальный подход в психотерапии связан со следующим:

1) жизнь каждого человека уникальна и представляет ценность;

2) каждый человек сталкивается с вопросами (данностями жизни) как неизбежностью смерти каждого из нас и тех, кого мы любим; свобода сделать нашу жизнь такой, какой мы хотим, экзистенциальное одиночество, отсутствие какого-либо безусловного и самоочевидного смысла.

Задача психотерапии с точки зрения экзистенциального подхода — помочь человеку занять персональную позицию по отношению к этим данностям и сделать свою жизнь осознанной, полной, экзистенциально исполненной.

Экзистенциальная терапия изучает мир человека, конкретный и единственный, отличающийся от жизни терапевта и от жизни других людей. Задача терапии в связи с этим очень трудна, но именно поэтому так важно воспитание и формирование самого терапевта, выработка и осознание его собственной философии. Трудность экзистенциальной терапии заключается в отсутствии технологичности, ей трудно структурированно учиться, она требует постоянной включенности терапевта, его философской подготовки и экзистенциальной установки.

Экзистенциальная терапия всегда понимает человека как «бытие-в-мире» и занимается больше всего миром человека, его контекстом.

Учитывая изложенное, мы попытались в своей работе рассмотреть образ экзистенциального терапевта с точки зрения экзистенциального подхода, как «бытие-в-мире» в качестве успешно-го терапевта (отражение аутентично-

сти личности терапевта в его успешной профессиональной деятельности), а также выделить значимые для профессиональной деятельности личностные качества.

Свойства личности, которые необходимы психотерапевту, чтобы оказывать помощь, представляют собой каталогизатор самопознания, изменения и совершенствования другого человека. Р. Кочунас намечает модель личности эффективного терапевта [2].

Основа такой модели включает в себя следующие факторы: аутентичность — полное осознание настоящего момента, выбор способа жизни в данный момент, принятие ответственности за свой выбор, а также открытость собственному опыту, развитие самопознания, сила личности и идентичность, толерантность к неопределенности, принятие личной ответственности, глубина отношений с другими людьми, постановка реалистичных целей, эмпатия терапевта.

Можно выделить общие качества, которые присущи психотерапевтам и консультантам большинства направлений, но, кроме этого, мы предполагаем, что специфика экзистенциального подхода, его философские принципы оказывают влияние на набор качеств, необходимых именно экзистенциальному терапевту для его успешной работы.

Обобщив теоретические источники, мы сделали предположение о том, что существенно важными качествами экзистенциального терапевта являются: открытость, осознанность, саморефлексия, уверенность в себе, эмоциональная зрелость и устойчивость, ответственность, эмпатия, коммуникативная компетентность, чуткость, ува-

жительность, объективность, способность к децентрации (дистанцированию), гибкость, харизматичность, способность к глубоким отношениям (способность быть затронутым), мудрость (искушенность жизненным опытом, способность на основании жизненного опыта, знания себя и своих возможностей адекватно взаимодействовать с миром), высокий интеллект, чувство юмора, свобода от серьезных психологических расстройств (проработанный).

Обследуемая выборка формировалась методом рандомизации из группы практикующих психологов, психотерапевтов, прошедших или проходящих обучение по программе экзистенциально-аналитического направления Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии (ИЭАПП).

Исследуемую группу составили 29 человек в возрасте от 26 до 52 лет.

Средний возраст — 44 года. В группе 24 женщины и 5 мужчин.

Степень профессионализации респондентов: от слушателей базового курса до преподавательского состава, от начинающих практиковать экзистенциальный анализ до представителей супервизорского уровня. В выборке представлены респонденты, имеющие общее количество длительных клиентов — от 5 до 100 и больше.

Нами была использована следующая исследовательская схема:

1. Сбор эмпирических данных о значимых качествах экзистенциального психотерапевта включает в себя несколько этапов:

– интервьюирование 10 экзистенциальных психотерапевтов, а также 5 эссе;

– контент-анализ значимых для успешной практики качеств психотерапевта (источники: литература по психотерапии; материалы психотерапевтических конференций (с 2009 г.); кодекс профессиональной этики Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальной терапии; этический Кодекс психолога Российского психологического общества (РПО);

– построение биполярных шкал семантического дифференциала.

2. Классификация и семантико-смысловой анализ выявленных значимых для успешной практики качеств психотерапевта.

На этом этапе общий список значимых качеств психотерапевта был предложен 10 психотерапевтам. В результате этой процедуры были отобраны 26 качеств психотерапевта, которые легли в основу семантического дифференциала.

3. Построение семантических пространств «Я — реальный экзистенциальный психотерапевт» и «Я — идеальный экзистенциальный психотерапевт».

4. Измерение личностных характеристик: испытуемым было предложено заполнить следующие методики: опросник СЖО в адаптации Д.А. Леонтьева [4, 5]; опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» [8]; разработанный Д.В. Люсиным, классический вариант семантического дифференциала Ч. Осгуда в адаптации Бехтеревского института; опросник «Субъективное качество жизни (СКЖ)» в адаптации Т.Н. Савченко и Г.М. Головиной [11, 12]; шкала экзистенции Лэнгле [7]; тест структуры эго-идентичности (СЭИ) в адаптации Е.Л. Солдатовой [13].

5. Обработка эмпирических данных методами факторного, корреляционно-го анализа, дисперсионного анализа.

Нами был проведен факторный анализ эмпирических данных, полученных по методике семантического дифференциала, характеризующих реальный образ «Я» экзистенциальных психотерапевтов. Использовался метод главных компонент, варимакс вращение — построено пятифакторное решение (соответствовало 0,71 % объясненной дисперсии исходных данных).

В **первый фактор** (объясняет 24 % дисперсии), условно названный нами «интегрированный личный и профессиональный жизненный опыт», вошли следующие качества: *мудрый, эмоционально зрелый, харизматичный, уверенный, надежный, интеллектуально развитый, смелый*. Семантическое наполнение этого фактора предполагает такое свойство личности экзистенциального терапевта, которое позволяет ему глубоко осознать и принимать жизненную правду, принять и интегрировать, то есть встроить в себя весь жизненный опыт, осознать свое место в жизненном процессе, понимать порядок и взаимосвязи происходящих событий, причинно-следственные отношения, выстроенные не локально, а в широком контексте бытия, умение «ничего не выбрасывать», трансформируя собственные переживания в профессиональный ресурс поддержки, принятия, совместного осознанного бытия с клиентом.

Во **второй фактор** (объясняет 13 % дисперсии), названный «*мужество быть*» [14], вошли следующие качества: *интуитивный, присутствующий, теплый*. Содержательное наполнение этого фактора понимается нами как

способность, будучи затронутым в терапевтическом процессе, совладать с онтологической тревогой.

В **третий фактор** (объясняет 14 % дисперсии), названный «*холдинг-забота*» (Винникот), вошли следующие качества: *эмпатичный, страдающий, ответственный, самокритичный*. Содержательное толкование этого фактора соотносится прежде всего с заботой и поддержкой, чутким пониманием потребностей клиента и адекватным возможностям клиента терапевтическим вмешательством/невмешательством, облегчающим организацию «Я» клиента. В отношениях холдинга складывается ощущение собственного «Я».

В **четвертый фактор** (объясняет 10 % дисперсии), названный «*безоценочность*», вошли следующие качества: *безоценочный, проработанный*. Содержательное толкование фактора соотносится со способностью наблюдающего безоценочно присутствовать в терапевтическом контакте, с «проработанностью» и личностной зрелостью, когда личность знает о своих комплексах, умеет дистанцироваться от них и обладает способностью воспринимать мир как данность, без положительных и отрицательных инфляций, искажающих реальность.

В **пятый фактор** (объясняет 10 % дисперсии), названный «*открытость миру*», вошли качества: *уважительный, поддерживающий, признающий свою неосведомленность*. Содержательное наполнение этого фактора трактуется нами как способность экзистенциального терапевта по-детски доверять и доверяться окружающему миру и терапевтическому контакту, уважительно относиться к окружающему миру, всем

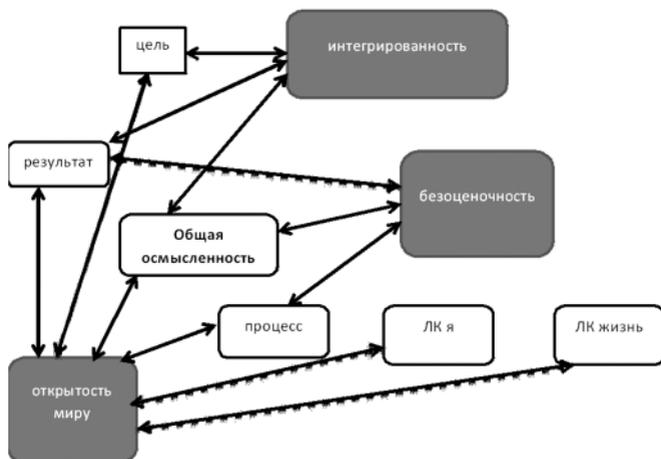
### Сравнительный анализ факторной структуры «Я-реального» и «Я-идеального» образов экзистенциальных психотерапевтов

Факторы	«Я-реальное»	«Я-идеальное»
Интегрированный личный и профессиональный жизненный опыт	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>мудрый,</i></li> <li>• <i>эмоционально зрелый,</i></li> <li>• <i>харизматичный,</i></li> <li>• <i>уверенный,</i></li> <li>• <i>надежный,</i></li> <li>• <i>интеллектуально развитый,</i></li> <li>• <i>смелый</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>мудрый,</i></li> <li>• <i>эмоционально зрелый,</i></li> <li>• <i>харизматичный,</i></li> <li>• <i>надежный,</i></li> <li>• <i>интеллектуально развитый,</i></li> <li>• <i>проработанный,</i></li> <li>• <i>присутствующий,</i></li> <li>• <i>с чувством юмора,</i></li> <li>• <i>ответственный,</i></li> <li>• <i>деликатный,</i></li> <li>• <i>безоценочный,</i></li> <li>• <i>свободный,</i></li> <li>• <i>уважительный,</i></li> <li>• <i>физически здоровый</i></li> </ul>
Мужество быть	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>интуитивный,</i></li> <li>• <i>присутствующий,</i></li> <li>• <i>теплый</i></li> </ul>	
Холдинг-забота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>эмпатичный,</i></li> <li>• <i>сострадающий,</i></li> <li>• <i>ответственный,</i></li> <li>• <i>самокритичный</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>эмпатичный</i></li> <li>• <i>предсказуемый,</i></li> <li>• <i>самокритичный</i></li> </ul>
Безоценочность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>безоценочный,</i></li> <li>• <i>проработанный</i></li> </ul>	
Открытость миру	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>уважительный,</i></li> <li>• <i>поддерживающий,</i></li> <li>• <i>признающий свою неосведомленность</i></li> </ul>	
Эмпатия		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>терпеливый,</i></li> <li>• <i>приятный</i></li> </ul>
Доверие себе		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>интуитивный,</i></li> <li>• <i>смелый,</i></li> <li>• <i>признающий свою неосведомленность</i></li> </ul>
Партнерская позиция		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>теплый,</i></li> <li>• <i>поддерживающий,</i></li> <li>• <i>смелый</i></li> </ul>

своим естеством радостно воспринимать новый опыт и творчески открывать его для себя.

Процедура факторного анализа по методу главных компонентов была применена также к эмпирическим данным семантического дифференциала, характеризующим иде-

альный образ «Я» экзистенциальных психотерапевтов. Применялось варимаксное вращение, матрица итоговых факторных нагрузок представлена. Пятифакторное решение соответствует, как и при анализе данных по «Я-реальному», 0,71 % объясненной дисперсии исходных данных.



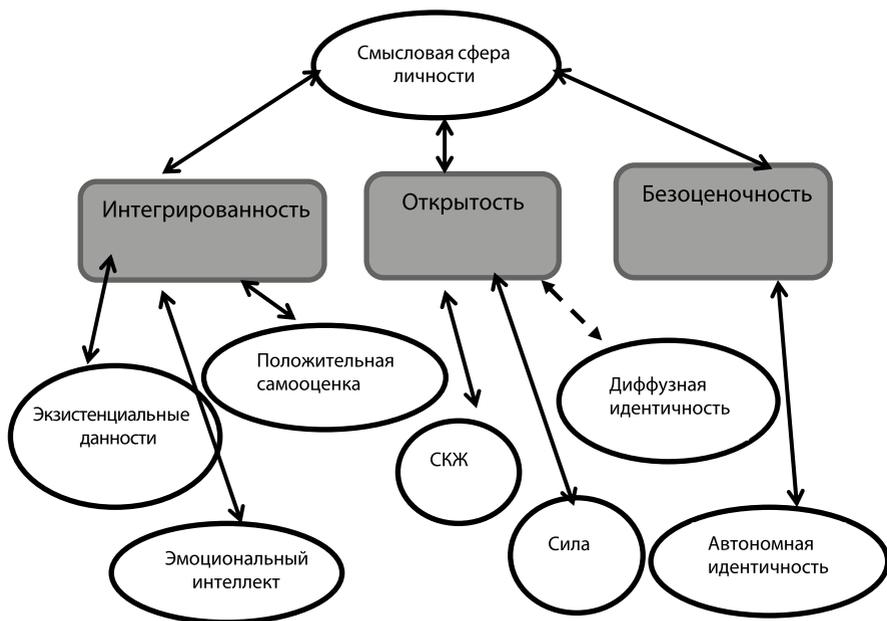
**Рис. 1. Результаты корреляционного анализа смысло-жизненных ориентаций испытуемых с латентными факторами, характеризующими образ «Я-реального» экзистенциального терапевта (сплошной линией обозначены положительные взаимосвязи, пунктирной — отрицательные)**

При качественном анализе факторной структуры данных, характеризующих представления испытуемых об идеальном образе «Я» экзистенциального психотерапевта, очевидно, что наполнение итоговых факторов в достаточной степени отличается от латентных факторов, характеризующих «Я-реальное».

При сравнении «Я-реальной» и «Я-идеальной» составляющих образа экзистенциального психотерапевта (табл.) видно, что в целом в структуре представлений об образе экзистенциального психотерапевта могут быть выделены латентные факторы, соотносящиеся с основными экзистенциальными данностями: интегрированный личный и профессиональный жизненный опыт, мужество быть, холдинг-забота, безоценочность, открытость миру, эмпатия, доверие себе, партнерская позиция. При этом ведущим фактором, характеризующим образ экзистенциаль-

ного психотерапевта, является его способность к глубинной интеграции и внутренней переработке личного и профессионального жизненного опыта, оцениваемого как необходимый и достаточный ресурс для поддержки, принятия, осознанного совместного бытия с клиентом. Кроме того, при анализе были обнаружены различия между реальной и идеальной составляющей образа «Я» экзистенциального психотерапевта в части способности к эмпатии, доверию самому себе, умению создать и поддерживать равноправные партнерские отношения, предположительно связанные со стремлением экзистенциальных терапевтов обследованной выборки к более тонкому эмоциональному пониманию, персональному отклику в соответствии с душевным и духовным бытием клиента.

Оценка взаимосвязи полученной факторной структуры «Я-реальное» с



**Рис. 2. Взаимосвязь «Я-реального» со смысловой сферой личности (сплошной линией обозначены положительные взаимосвязи, пунктирной — отрицательные)**

личностными характеристиками выявила корреляционную структуру, представленную на рисунке 1.

Таким образом, из представленной корреляционной плеяды видно, что максимальную связь со смысловой сферой личности имеют три латентных фактора, характеризующих «Я — реальный образ» экзистенциального психотерапевта: открытость миру, интегрированность и безоценочность.

Результаты корреляционного анализа связи образа «Я — реальный экзистенциальный терапевт» с личностными характеристиками экзистенциальных терапевтов представлены на рисунке 2.

Ведущую роль в формировании «Я-реального» как составляющей образа экзистенциального психотерапевта

играет смысловая сфера личности: интегрированность, безоценочность и открытость терапевта соотносятся с общей осмысленностью его жизни, наличием в ней целей и смыслов, удовлетворенностью прожитым, осознанием собственных возможностей самостоятельно строить жизнь, принимать решения и воплощать их.

Важными факторами формирования способности экзистенциального психотерапевта к интеграции личного и профессионального жизненного опыта являются его положительная самооценка, высокий уровень эмоционального интеллекта в части управления своими и чужими эмоциями, а также конгруэнтность с такими экзистенциальными данностями, как самотрансценденция, свобода,

ответственность, Person, экзистенция [6, 7].

Открытость миру экзистенциальных психотерапевтов соотносится с высоким уровнем удовлетворенности качеством собственной жизни, а также осознанной силой личности, позволяющей избежать волевых усилий по переструктурированию реальности клиента с целью сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной.

Эго-идентичность экзистенциального терапевта также может быть расценена как фактор формирования его «Я-реального», при этом анти-ресурсом конгруэнтности терапевта, его способности принадлежать терапевтическому процессу и быть в нем является диффузная эго-идентичность; и напротив, достижение терапевтом стабильной идентичности, подразумевающей веру в собственные ресурсы, гармоничное взаимодействие с собой и осознание различных частей собственной идентичности является ресурсом безоценочности терапевтического альянса.

Итак, выявлены следующие ключевые, важные качества экзистенциального терапевта, необходимые для его успешной работы: открытость, осознанность, саморефлексия, уверенность в себе, эмоциональная зрелость и устойчивость, ответственность, эмпатия, коммуникативная компетентность, чуткость, уважительность, объективность, способность к децентрации (дистанцированию), гибкость, харизматичность, способность к глубоким отношениям (способность быть затронутым), мудрость (искусенность жизненным опытом, способность на основании жизненного опыта, знания себя и своих

возможностей адекватно взаимодействовать с миром), высокий интеллект, чувство юмора, свобода от серьезных характерологических расстройств (проработанный). В структуре представлений об образе экзистенциального психотерапевта выделены латентные факторы, соотносящиеся с основными экзистенциальными данностями: интегрированный личный и профессиональный жизненный опыт, мужество быть, холдинг-забота, безоценочность, открытость миру, эмпатия, доверие себе, партнерская позиция.

Ведущим фактором, характеризующим образ экзистенциального психотерапевта, является его способность к глубокой интеграции и внутренней переработке личного и профессионального жизненного опыта, оцениваемого как необходимый и достаточный ресурс для поддержки, принятия, осознанного совместного бытия с клиентом.

Субъективное качество жизни связано с открытостью, смысловой сферой личности, удовлетворенностью жизнью — ведущим фактором для данной группы людей. Наибольшую взаимосвязь с фактором глубокой интеграции имеют когнитивный компонент субъективного качества жизни и социальное благополучие. Можно говорить о взаимном влиянии СКЖ и его компонент на фактор глубокой интеграции и фактор открытости миру.

### Литература

1. Бинсвангер Л. Бытие в мире. М., 1999.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 1999. С. 20–24.
3. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007.

5. *Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М., 2000.
6. *Лэнгле А.* Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности : сб. ст. М.: Генезис, 2008.
7. *Лэнгле А.* Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.: Генезис, 2009.
8. *Люсин Д.В.* Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2009. С. 264–278.
9. *Мэй Р.* Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001. С. 141–201.
10. *Роджерс К.Р.* Две расходящиеся тенденции // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2000. С. 68–75.
11. *Савченко Т.Н., Головина Г.М.* Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2006. 170 с.
12. *Савченко Т.Н., Головина Г.М., Веселков А.Ф.* Исследование профессионально важных качеств и субъективного качества жизни с помощью системы «ГДС ЮНИПРО» // Прикладная юридическая психология. 2014. № 4. С. 141–153.
13. *Солдатова Е.Л.* Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. ун-та, 2007. 267 с.
14. *Тиллих П.* Мужество быть. М.: Модерн, 2011.
15. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: сборник. М.: Прогресс, 1990.
16. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008.