



УДК 159.9.072.43

Особенности личностных смыслов у участников групп экзистенциального опыта

Е. В. Литягина

Самарский государственный университет, г. Самара
E-mail: e.lityagina@yandex.ru

Е. В. Рогожников

Центр «Психологические мастерские», г. Самара
E-mail: coach2007@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния групп экзистенциального опыта на изменение личностных смыслов их участников. Выделяются ведущие смыслы в системе жизненных смыслов у людей, выбирающих группы экзистенциального опыта. В результате теоретического анализа и полученных эмпирических данных раскрывается идея о том, что группы экзистенциального опыта создают условия для преобразования личностного смысла, в частности: повышают общую осмысленность собственной жизни, дают возможность осознать важность процесса жизни, эмоциональную насыщенность жизни, способствуют переживанию удовлетворенности процессом самореализации, помогают осознать способность контролировать свою жизнь.

Ключевые слова: личностный смысл, группы экзистенциального опыта, осмысленность, отношения.

Понятие «смысл» относится к метакатегориям современного гуманитарного знания. Безусловно, «смысл» является понятием междисциплинарным и выполняет функцию интегрирующего фактора различных научных дисциплин.

В настоящем исследовании для нас важно остановиться на категории смысла применительно к конкретному человеку, преимущественно в русле экзистенциального подхода. Одним из ключевых моментов в нашей работе является изучение возможности влияния экзистенциального контекста, организуемого посредством групп экзистенциального опыта, на изменение и/или образование личностного смысла. Построение человеком своей жизни от начала до конца на глубоком понимании смыслов изменяет фокус внимания и дает возможность новых встреч с миром на всех измерениях. Человек переживает мир в различных измерениях: в физическом, социальном, личном и духовном пространстве. По мнению одного из представителей современной экзистенциальной психологии Эмми ван Дорзен, жизнь является для каждого конкретного человека постоянным вызовом, на который наиболее действенным ответом являются открытость, хладнокровие и решительность. В течение всей своей жизни

ни, начиная с рождения, человек существует в знаково-символической реальности, которая постепенно осваивается и преобразуется им, превращаясь в «значение-для-меня» – в личностный смысл. Согласно мнению автора теории логотерапии и экзистенциального анализа В. Франкла, стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни является врожденной мотивацией поведения, она присуща всем людям и является основной движущей силой его поведения и личностного развития. Смысл уникален и неповторим, но он не субъективен. Человек не изобретает его, а находит в мире, в объективной действительности, именно поэтому он выступает для человека как императив, требующий своей реализации [17, с. 11].

Экзистенциально-гуманистическое, феноменологическое направление формирует рамки определения этого понятия через изучение проблематики смысла жизни или же отдельных структурных элементов жизнедеятельности. Одни из представителей феноменологического подхода Л. Бинсвангер определяет смысл как способ, которым реальность мира открывается человеку. Представители экзистенциального направления ориентируются на открытие смысла в бытии, логоанализ (П. Тиллих, Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом, Э. Ван Дорзен и др.). Согласно представителям этого подхода, смысл можно осуществить тремя способами. Первый способ – через деятельность, творческую активность, второй – через переживания ценностей, третий – через страдание [4; 14; 16; 17; 19]. Одним из ключевых понятий экзистенциального подхода является тревога. П. Тиллих так пишет о соотношении тревоги и смысла: «Тревога отсутствия смысла – это тревога по поводу утраты предельного интереса, утраты того смысла, что придает смысл всем смыслам. Эта тревога пробуждается при утрате духовного центра, при утрате ответа, пусть символического и косвенного, на вопрос о смысле существования» [16, с. 60]. «Тот, кто творчески живет внутри смыслов, – пишет П. Тиллих, – утверждает себя как участника этих смыслов. Он утверждает себя в качестве того, кто творчески воспринимает и преобразует реальность» [Там же, с. 59].

В рамках исследований отечественных психологов нам близко определение смысла жизни, сформулированное Д. А. Леонтьевым: «...Смысл жизни представляет собой концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого» [12, с. 250]. Согласно Д. А. Леонтьеву, существуют отличия личностного и жизненного смысла. Жизненный смысл – это объективная характеристика отношения объектов и явлений действительности к жизнедеятельности субъекта, а личностный смысл – это форма субъективного отражения этого отношения в сознании субъекта, в его образе мира [Там же, с. 168].

Отсутствие смысла жизни порождает у человека состояние, которое В. Франкл называет «экзистенциальным вакуумом» [17, с. 11]. Основной тезис его теории гласит: «Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным» [Там же].

Существование человека в мире как в структуре значимых для него отношений связано с определенными паттернами и моделями, которые человек использует. Согласно Р. Мэйю, мир включает в себя прошлые события, которые обуславливают существование человека, и все многообразие детерминистических воздействий, которые он на себе испытывает. Но именно их (когда человек имеет к ним отношение) он осознает, имеет при себе, преобразует, неизбежно трансформирует, создавая их в каждую минуту этой связи. «Ибо осознавать свой мир означает в то же время планировать его» [14, с. 140].

Смысл жизни отдельного человека, по словам экзистенциальных психологов, в частности В. Франкла, не может быть изучен с помощью традиционных психологических методов. Изучение и работа с жизненными смыслами требует особого метода (например, логоанализа) и особого психокоррекционного или психотерапевтического подхода. В своем исследовании мы остановились на группах экзистенциального опыта (интенсивной психотерапевтической жизни А. Алексейчика и библиотерапии), в условиях которого смысл жизни может быть представлен во взаимодействии участников и претерпеть определенные трансформации. Изучая личностные смыслы, исследователи чаще двигаются в русле структурно-функционального подхода, динамический подход при этом является менее распространенным. Исключением являются работы Ф. Е. Василюка и Д. А. Леонтьева, которые акцентируют внимание на динамике, путях и закономерностях трансформации личностного смысла. Именно общие смысловые образования (в случае их осознания – личностные ценности) представляют основные образующие единицы сознания личности, определяют главные и относительно постоянные отношения человека к основным сферам жизни – к миру, к другим людям, к самому себе [5].

Ф. Е. Василюк, рассматривая проблему трансформации смысловой реальности личности, вводит понятие смыслостроительства. Смысл способен возникать, строиться в процессе переживания, которое понимается «как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» [5, с. 10]. Таким образом, переживание обеспечивает преобразование психологического мира, и, как отмечает Ф. Е. Василюк, переживание часто есть ответ на ситуацию невозможности или бессмысленности.

Д. А. Леонтьев указывает на невозможность исследовать изменения личности в рамках структурно-функционального подхода. Он предлагает решать рассматриваемый вопрос в рамках смыслового подхода, в частности изменений смысловых структур как превращенной формы жизненных отношений субъекта. Реальные жизненные отношения вторгаются в структуру человеческой деятельности и сознания, принимая форму смысловых структур. Таким образом, любой структурный элемент личности оказывается включенным одновременно в непрерывное движение структур деятельности и сознания, в практику и в более медленное, но вместе с тем гибкое движение со стороны системы отношений субъекта с миром, которые находят свое отражение в изменениях системы смыслов [12].

Остановимся также на важном для настоящей работы описании группы экзистенциального опыта как пространства для изменений личностного смысла участников. Экзистенциальные группы имеют свою специфику, в отличие от терапевтических групп иных направлений психологического консультирования и психотерапии. Ведущей целью экзистенциальных групп является создание условий для расширения самосознания и устранения препятствий в процессе совершенствования личности. Участникам группы предоставляется помощь в раскрытии свободы выбора и умении пользоваться ею, побуждается принятие ответственности за свой выбор и помощь в понимании своей жизни как «бытия в мире» [10]. Терапевт в таких группах является полноправным участником группы наряду с другими участниками. Он создает партнерские отношения, раскрываясь и заботливо конфронтируя. Ответственность за групповые процессы распределяется между участниками и терапевтом. Терапевт ориентирует группу на такие экзистенциальные темы, как свобода, ответственность, тревога, вина; делится своими непосредственно возникающими чувствами. Участники группы отвечают за выбор обсуждаемой темы, а вместе с тем и за направление группы. В рамках групп экзистенциального опыта используются различные методы для раскрытия и понимания участниками способов «бытия в мире».

Воздействие групповой психотерапии опирается на три важнейших компонента, характеризующих любой психотерапевтический процесс: чувства (называние и выражение), мышление (понимание своей жизненной ситуации, смысла переживания) и поведение (реальное действие, которое является проводником настоящих психотерапевтических изменений) [там же].

Первые попытки классификации терапевтических факторов в групповой терапии были предприняты в 1955 г. представителями психоаналитического направления, в частности Розенбергом. Три десятилетия спустя И. Ялом, один из крупнейших представителей экзистенциального направления в психотерапии, предложил одиннадцать терапевтических факторов, основываясь на данных предшественников и опыта собственной терапевтической практики [20]: поощрение надежды, альтруизм, коррекция опыта первичной семьи, катарсис, экзистенциальные факторы и др.

Экзистенциальные факторы психотерапевтического воздействия в группе включают в себя проработку таких важнейших для осмысления собственной жизни проблем, как ответственность, базовая изоляция, непредсказуемость, неустойчивость бытия, признание человеческой смертности и вытекающих из этого следствий для проживания жизни.

В рамках экзистенциального подхода к психотерапии терапевтический процесс строится на трех основных принципах: взаимосвязанности, неопределенности и тревоги.

1. Принцип взаимосвязанности существует и в ряде других психотерапевтических подходов, однако в экзистенциальной терапии точкой отсчета являются отношения человека с миром, другими людьми, с самим собой, а не сам человек. Отношения существуют изначально, а потом уже в них рождается человек. Как отмечал Д. Штерн, исследуя поведения младенцев, отношения по-

являются еще до рождения человека. Отношения первичны, а индивидуум появляется после. Индивидуум – это отношения, а не их причина. Как отмечал выдающийся философ XX в. О. Розеншток-Хюсси, человеческое общение является фундаментальным феноменом бытия [15].

Взаимосвязь выступает общим основанием, фундаментальным принципом бытия в мире, устраняет разделение между субъектом и объектом. Во взаимосвязанности мы выступаем в качестве и субъекта, и объекта одновременно, мы переживаем этот феномен. Принимая принцип взаимосвязанности, человек отказывается от идеи полного контроля над своей жизнью и от убеждения, что все зависит от него. С этим принципом тесным образом связан принцип неопределенности.

2. Принцип неопределенности раскрывается через тезис, что в терапии, как и в жизни, важно быть открытым в этой неопределенности. Любой момент жизни, любой момент бытия предстает новым и неповторимым. В неопределенности сильно проявляются моменты творчества и новизны.

3. Согласно третьему принципу тревога представляет собой неизбежное состояние. Свое бытие мы переживаем как тревожное бытие. Экзистенциальная тревога имеет много источников: каждый день человек вынужден принимать решения и выбирать. Встреча с изменчивостью своей самости – сильный источник тревоги. Идея конечности, смертности создает и усиливает тревогу. Попытки избежать этой тревоги только усиливают ее. Экзистенциальная тревога является модусом существования человека.

Согласно экзистенциальному подходу, главная борьба человека – это борьба с данностями, конечными проблемами его существования: смертью, отчужденностью, свободой и бессмысленностью. Конфликты в каждой из перечисленных сфер порождают тревогу.

Проживать и прорабатывать тему тревоги и других экзистенциальных данностей, по нашему мнению, наиболее эффективно в группах экзистенциального опыта, или, как их называл И. Ялом, интенсивной интеракционной групповой терапии, или группах «интенсивной психотерапевтической жизни» А. Е. Алексейчика [2], или интегративной психотерапии В. Кагана. По мнению знаменитого психиатра-экзистенциалиста и философа Р. Лэйнга, «психотерапия всегда должна оставаться настойчивым стремлением двух людей восстановить целостность человеческого существа посредством отношений, возникающих между ними» [11, с. 58]. Категория отношений выступает основной категорией в группе экзистенциального опыта, а ведущей целью работы является помощь человеку в поиске «более аутентичного способа общения с другими» [6, с. 49].

В ходе теоретического анализа и эмпирического исследования мы проверяли два основных предположения. Во-первых, мы предположили, что люди, ориентированные на решение экзистенциальных личностных проблем, имеют особую структуру личностного смысла. Это предположение было основано на анализе особенностей проведения групп. Целями групп экзистенциального опыта выступает создание условий для расширения самосознания и устранение

препятствий в процессе совершенствования личности; участникам предоставляется помощь в раскрытии свободы выбора и умении пользоваться ею; поощряется принятие ответственности за свой выбор; предоставляется помощь в понимании своей жизни как «бытия в мире»

Также мы предположили, что участники групп экзистенциального опыта отличаются от участников других психологических групп особой структурой личностных смыслов. Вероятно, они более ориентированы на переживание таких экзистенциальных ценностей, как свобода, ответственность, тревога, вина, переживания конечности и осмысленности жизни. Участникам групп экзистенциального опыта, вероятно, присуще переживание кризиса осмысленности жизни.

Методологической основой исследования выступили: положения теории деятельности А. Н. Леонтьева, представления о смысловой реальности Д. А. Леонтьева, экзистенциальный подход (В. Франкл, Д. Бьюдженталь, Р. Мэй и др.), психотерапевтический подход А. Е. Алексейчика.

Характеристика экспериментальной выборки: общее количество испытуемых – 57 чел., мужчины и женщины в возрасте от 29 до 52 лет. Экспериментальные группы № 1 и № 2 составили 27 чел., принимавших участие в группах экзистенциального опыта. Из них 18 женщин и 9 мужчин. В работе экспериментальной группы № 1 (17 чел.) использовалась библиотерапия, работа экспериментальной группы № 2 проходила как классическая группа экзистенциального опыта. В контрольные группы (КГ) вошли 30 чел. (18 женщин и 12 мужчин), из них 13, принимавших участие в группе профессионального коучинга составили КГ № 1. КГ № 2 представлена людьми, не участвовавшими в каких-либо психологических группах (17 чел.).

Проведение эмпирического исследования было организовано следующим образом. На первом этапе у всех респондентов проводилась первичная диагностика с помощью теста СЖО (смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева [13]), «Опросника смысложизненного кризиса» (К.В. Карпинский) [8] и «Методики исследования системы жизненных смыслов» (В. Ю. Котляков) [9]. Второй этап заключался в прохождении группы экзистенциального опыта для экспериментальных групп; группы профессионального коучинга для КГ № 1. Во время второго этапа протоколировались высказывания участников групп экзистенциального опыта, в дальнейшем данные подвергались качественному анализу. КГ № 2 не участвовала в этом этапе.

В ЭГ № 1 работа проходила с использованием методов библиотерапии. Библиотерапия представляет собой метод психокоррекции и психотерапии, предполагающий воздействие на ценностно-смысловую сферу личности посредством чтения литературы. В процессе работы с текстами, которые специально подбираются к соответствующей проблеме клиента, можно усиливать, ослаблять или уравнивать психические процессы, а через них и физиологические процессы организма. Преимуществами библиотерапии являются: разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность и др. [1]. Участникам исследованной нами группы выдавались тексты под определенную личностную задачу (запрос), которая

определялась в начале терапевтической группы. Тексты подбирались ведущим самостоятельно.

Экспериментальная группа № 2 проходила как традиционная группа экзистенциального опыта, в которой могут быть использованы приемы из различных направлений и подходов психологической практики, ведущие к раскрытию и решению экзистенциальной проблематики, заявленной участниками группы.

Участники КГ № 1 на этом этапе исследования проходили тренинг-семинар по профессиональному коучингу. Коучинг представляет собой одно из современных направлений консультирования, особое распространение получил бизнес-коучинг (с участием руководителей, коллективов, организаций, людей, которые планируют собственное дело, а также тех, кому сложно определиться). В группе профессионального коучинга участники работали с темами планирования целей в важных сферах жизни, увеличения «коэффициента полезного действия» в профессии, овладения новыми навыками коммуникации, эмоционально-волевой регуляции, работы с информацией и критического мышления и пр. [7, с. 18].

В результате проведенного эмпирического исследования мы можем утверждать, что выдвинутые нами гипотезы нашли свое подтверждение. Кратко рассмотрим результаты.

1. Участники групп экзистенциального опыта воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный, в их представлении человек способен управлять своей жизнью, свободно принимать и воплощать решения. Результаты первичной диагностики показали, что во всех исследуемых выборках респонденты оказались удовлетворенными результатами своей жизни, а также самореализацией, что говорит об удовлетворительной оценке прошлого опыта. Однако в ЭГ № 1, ЭГ № 2 и КГ № 1 смысл самореализации является ведущим или значимым в структуре жизненных смыслов, в отличие от КГ № 2. (Здесь и далее по тексту, говоря о данных сравнительной диагностики в исследуемых группах, а также сдвигах, произошедших в результате проведения групп, мы рассматриваем только те, которые подтверждены данными математической статистики как значимые.)

2. Рост показателей по данным повторной диагностики в первых трех группах (шкала «результат» теста СЖО) указывает на продуктивность и осмысленность участниками событий своей жизни, а также удовлетворенность самореализацией. Таким образом, участники психологических групп при общей удовлетворенности самореализацией в прошлом ориентированы на нее и в будущем. Участие в психологических группах оказало влияние на участников ЭГ № 1, ЭГ № 2 и КГ № 1 в аспекте целеполагания: и в ЭГ № 1, 2 и особенно в КГ № 1, участники которой работали с целеполаганием и жизненной профессиональной перспективой, рост показателя «цели» теста СЖО был наиболее очевидным; в КГ № 2 изменений по этому показателю не произошло.

3. По данным опросника К. В. Карпинского, изменения в переживании смысложизненного кризиса произошли у испытуемых, участвующих в группах экзистенциального опыта; также отмечается динамика у испытуемых КГ № 1.

В этих группах показатели кризиса в сфере осмысленности жизни понизились, что свидетельствует о положительной динамике от переживания бессмысленности в сторону большей осмысленности, смысловой регуляции жизненного пути.

4. Результаты исследования системы жизненных смыслов по методике В. Ю. Котлякова показали следующее. Структура системы жизненных смыслов участников ЭГ № 1 и ЭГ № 2 схожи и представлены в качестве ведущих смыслами, составляющими экзистенциальные и семейные категории. На втором месте стоят смыслы гедонистические и коммуникативные. Статусные жизненные смыслы являются незначимыми в общей системе жизненных смыслов. В отличие от КГ № 1 и КГ № 2, где статусный жизненный смысл является определяющим.

У участников группы профессионального коучинга (КГ № 1) довольно ярко были представлены смыслы экзистенциальные, гедонистические, самореализации, коммуникативные, семейные. В КГ № 2 доминирующими смыслами явились гедонистические, статусные, коммуникативные, семейные. Альтруистические, экзистенциальные, самореализации и когнитивные смыслы обнаружили себя как несущественные.

Результаты вторичной диагностики не показали статистически значимых различий в сравнении с результатами первичной диагностики по методике системы жизненных смыслов. Это может свидетельствовать о том, что структурные изменения в смысловой системе происходят медленно, и возможно, требуется дополнительное исследование, пролонгированное во времени, чтобы зафиксировать гипотетический результат участия в психологических группах на изменение системы жизненных смыслов.

Резюмируя вышеизложенные результаты, можно сказать, что, во-первых, люди, ориентированные на решение экзистенциальных личностных проблем, имеют особую структуру личностного смысла. Она проявляется в том, что доминирующими, определяющими смыслами в структуре жизненных смыслов являются, прежде всего, экзистенциальные и семейные ценности, а также самореализации, альтруистические и коммуникативные. Смыслы, связанные со статусом, не оказывают влияния на систему жизненных смыслов. В контрольных группах наблюдается доминирование статусных категорий в системе жизненных смыслов. Частичное подтверждение гипотезы объясняется тем, что в результате эмпирического исследования выяснилось, что некоторые смыслы, доминирующие в экспериментальных группах, также в некоторой степени определяют системы жизненных смыслов испытуемых из контрольных групп. Во-вторых, группы экзистенциального опыта создают условия для преобразования личностного смысла, в частности:

- повышают общую осмысленность собственной жизни;
- дают возможность осознать важность процесса жизни, эмоциональную насыщенность и наполненность смыслом бытия;
- способствуют переживанию удовлетворенности самореализацией и результативностью собственной жизни;

– помогают осознать, что человек способен контролировать свою жизнь, ему дано свободно принимать решения и воплощать их.

В ходе исследования обнаружилось, что в группах, где осуществлялась психологическая работа (группы экзистенциального опыта и группа профессионального коучинга), увеличились показатели удовлетворенности самореализацией и результативностью собственной жизни. По нашему мнению, это может быть связано с действием тренинга/группы, в отличие от его отсутствия, т. е. этот результат может быть ситуативным. Для подтверждения выявленного факта необходимо провести дополнительное исследование для проверки устойчивости этого результата. Возможно, удовлетворенность от самореализации касается не всей жизни, а конкретных событий, опыта участия в тренинге/группе. Это составляет перспективу дальнейшего исследования рассматриваемой темы. Полученные результаты могут быть использованы в практике психологического консультирования и психологической коррекции людей, переживающих смысложизненный кризис.

Список литературы

1. Алексейчик А. Е. Библиотерапия / А. Е. Алексейчик // Руководство по психотерапии / под ред. В. Е. Рожнова. – Т. : Медицина, 1985. – С. 304–319.
2. Алексейчик А. Е. Психотерапия жизнью: Интенсивная психотерапевтическая жизнь Александра Алексейчика / А. Е. Алексейчик, Р. Кочюнас. – Вильнюс : Ин-т гуманист. и экзистенц. психологии, 2008. – 416 с.
3. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
4. Ван Дорзен Э. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике / Э. Ван Дорзен. – М. : Диалог. 2008. – 280 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
6. Джосселсон Р. Интервью с Ирвином Яломом: статья // EXISTENTIA: психология и психотерапия / под ред. Д. Пурена. – Вильнюс : Creativ Cat. – 2010. – № 3. – С. 44–56.
7. Дилц Р. Б. Динамическое обучение / Р. Б. Дилц, Т. А. Эпстайн. – Воронеж : Модэк, 2001. – 416 с.
8. Карпинский К. В. Опросник смысложизненного кризиса : монография / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2008. – 108 с.
9. Котляков В. Ю. Методика исследования системы жизненных смыслов // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. – Кемерово, 2003. – Вып. 2. – С. 154–161.
10. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия : учеб. пособие / Р. Кочюнас. – М. : Акад. проект ; Фонд «Мир», 2010. – 463 с.
11. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия / А. Лэнгле. – М. : Генезис, 2003. – 128 с.
12. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
13. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.
14. Мэй Р. Открытие бытия / Р. Мэй. – М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2004. – 224 с.

15. Розеншток-Хюсси О. Речь и действительность / О. Розеншток-Хюсси. – М. : Лабиринт, 2008. – 270 с.
16. Тиллих П. Мужество быть / П. Тиллих. – М. : Модерн, 2011. – 240 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
18. Харгроув Р. Ваш коуч. Помощь в решении самых запутанных проблем в управлении, бизнесе и карьере / Р. Харгроув, М. Рено. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2005. – 270 с.
19. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М. : Класс, 1999. – 576 с.
20. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика / И. Ялом, М. Лесц. – СПб. : Питер, 2009. – 688 с.

Peculiarities of Personal Meanings of Members of the Group of Existential Experience

E. V. Lityagina

Samara State University, Samara

Y. V. Rogozhnikov

«Psychological workshops» Center, Samara

Abstract. The paper is concerned with the study of influence that existential experience groups have on alteration of their members' personal meanings. Leading meanings in the systems of meanings of life of people choosing existential experience groups are revealed. Theoretical analysis and analysis of empirical data lead to the idea that existential experience groups provide background for personal meaning transformation, particularly they make people more aware of their own life, of importance of life as a process, of emotional fullness of life, of capacity to control their own life, and make people satisfied with self-realization process.

Keywords: personal meaning, existential experience groups, awareness, relationships.

*Литягина Елена Викторовна
кандидат психологических наук, доцент
Самарский государственный университет
443011, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1
e-mail: e.lityagina@yandex.ru*

*Lityagina Elena Viktorovna
Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor
Samara State University
1, Academician Pavlov st., Samara, 443011
e-mail: e.lityagina@yandex.ru*

*Рогожников Егор Викторович
психолог
центр «Психологические мастерские»
443068, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 106
e-mail: coach2007@mail.ru*

*Rogozhnikov Yegor Viktorovich
Psychologist
«Psychological workshops» Center
106, Novo-Sadovaya st., Samara, 443068
e-mail: coach2007@mail.ru*