

ЩУКИНА МАРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

доктор психологических наук, заведующая кафедрой общей,
возрастной и дифференциальной психологии

Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,
corr5@mail.ru

MARIYA SHCHUKINA

D.Sc. (Psychology), Associate Professor, Head of the Department of General,
Developmental and Differential Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.923

СТАДИЯ ЛИМИНАЛЬНОСТИ В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

THE STAGE OF LIMINALITY IN THE PERSONAL SELF-DEVELOPMENT

Аннотация. Статья выполнена в русле нового самостоятельного направления психологической науки и практики — психологии саморазвития. Отмечаются преимущества качественных методов психологических исследований для воссоздания системы представлений личности о себе в процессе самоуправляемого изменения. Особое внимание уделено понятию «лиминальность». Показано, что лиминальность способствует принятию личностью решения об изменении жизненной ситуации через самоизменение. Представлены феноменологические иллюстрации стадии лиминальности из протоколов респондентов.

ABSTRACT. The article is carried out in line with the new independent direction of psychological science and practice — the psychology of self-development. The advantages of qualitative methods of psychological research for recreating the system of self-representations of self in the process of self-directed change are noted. A qualitative analysis of self-description by respondents ($n = 35$) of self-development experience — a conscious and purposeful construction or change of the «I» on the life path is presented. Particular attention is paid to the psychological characteristics of the stage of liminality. It is shown that the liminality in the course of self-development follows the awareness of the personality of the problem of the life situation and, through its aggravation, facilitates the person's decision to change the life situation through self-change. Phenomenological illustrations of the stage of liminality from the protocols of respondents are presented.

Ключевые слова: личность, саморазвитие, лиминальность, качественный анализ.

KEYWORDS: personality, self-development, internal picture, qualitative analysis.

Психология саморазвития — современная динамично развивающаяся область психологии, призванная раскрыть возможности человека в самоорганизации и самоуправлении с помощью имеющихся у него психических ресурсов для самореализации и воплощения его личностного и интеллектуального потенциала. *Востребованность познания саморазвития* особенно остро ощущается в нынешнюю эпоху транзитивности с ее вызовами неопределенности и скоротечности социокультурных трансформаций [4]. Локомотивом развития в таких условиях становятся не столько социальные институты, сколько сама личность, что предвещает повышенные требования к самоопределению, вызывает тревогу и в то же время расширяет возможности жизнестроительства за счет увеличения пространства выбора. Поэтому закономерно, что за последние два десятилетия из теоретической категории, обозначающей принцип активности личности в развитии, привлекающей внимание единичных исследователей (К. А. Абульханова-Славская, А. Г. Асеев, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, И. И. Чеснокова, А. Маслоу, К. Роджерс, Ш. Бюлер

и др.), саморазвитие превратилось в одно из *знаковых понятий* современной психологической науки и практики. В психотехнической сфере читателям популярной психологической литературы, посетителям специализированных сайтов и клиентам служб психологической помощи предлагаются разнообразные практики саморазвития. В педагогической области саморазвитие вошло в круг универсальных компетенций выпускников различных ступеней образовательного процесса (от школы до аспирантуры) и стало синонимом стратегической ориентации образования на внутренние ресурсы обучающихся и поддержку их стремления к профессиональному и социальному росту в течение всей жизни.

В области теоретической психологии об *институционализации психологии саморазвития* свидетельствуют такие черты научной жизни, как увеличение публикационной активности по тематике саморазвития и появление сообщества исследователей, включенных в ее изучение и обмен полученными результатами посредством проведения специализированных конференций и выпуска специальных периодических изданий. Продуктивность

исследовательской практики последних лет проявляется в росте числа интересных *авторских концепций саморазвития*, раскрывающих природу его психологических механизмов, мотивационную и ценностно-смысловую составляющие, рассматривающих операциональное обеспечение и становление стратегии саморазвития на разных этапах жизненного пути (Л. Н. Куликова, В. Г. Маралов, С. А. Минюрова, Н. А. Низовских, Е. Е. Сапогова, М. А. Фризен, Г. А. Цукерман, М. А. Щукина, С. В. Яремчук, J. J. Bauer, R. F. Baumeister, J. Brandtstädter, E. L. Carver, R. Harre, J. O. Prochaska и др.).

Расширяется и арсенал *методического обеспечения* исследований саморазвития. Если в первых исследовательских проектах приходилось пользоваться косвенной диагностикой проявления саморазвития через фиксацию содержательно близких характеристик личности (самореализации, самоактуализации, самосознания, «я»-концепции и пр.), то в настоящее время можно говорить о появлении ряда специально созданных средств изучения саморазвития. Среди них методики для оценки характеристик саморазвивающейся личности и способности к саморазвитию (тесты «Диагностика реализации потребности в саморазвитии» Н. П. Фетискина, «Барьеры саморазвития» В. Ю. Костенко, «Оценка способности к саморазвитию и самообразованию» и «Оценка потребности в саморазвитии» В. И. Андреева, «Диагностика уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию» В. В. Козлова и Н. П. Фетискина, «Тест готовности к саморазвитию» В. Павлова), потребности в саморазвитии (тест САМОАЛ Э. Шострома), ценности саморазвития (Анкета ценностей Ш. Шварца, «Тест личностных ценностей» (шкала саморазвития) А. В. Капцова и Л. В. Карпушиной) и др.

Зоной активного роста исследований саморазвития становится изучение его психологических характеристик *качественными методами* на основе *идеографического подхода*. Это позволяет обратиться к внутренней субъективной картине опыта саморазвития и рассмотреть изнутри систему представлений личности о себе в процессе самоуправляемого изменения. Качественные методы дополняют получаемое тестологическими приемами количественное знание о саморазвитии сведениями об образах и чувствах человека в рамках его биографической картины мира, выраженными на его индивидуальном языке, что является наиболее валидным инструментом для решения задач реконструкции содержания жизни конкретного человека и помогает добиться наибольшего понимания того, что человек переживает [1]. Примеры такого рода исследовательских поисков в области психологии саморазвития содержатся в работах Л. М. Попова [7], Н. А. Низовских [5], Е. Ю. Патяевой [6], Е. Е. Сапоговой [10], в которых анализ клиентских историй и автобиографических воспоминаний участников исследований позволил вскрыть пласты субъективного опыта личности, связанного с практиками саморазвития.

В выполненном нами исследовании на основании анализа описаний респондентами опыта

саморазвития — сознательного и целенаправленного построения или изменения «я» — была *реконструирована внутренняя картина* организации и реализации работы над собой [12]. Выделены главные *этапы прохождения процесса саморазвития*: 1) осознание и негативная оценка исходной ситуации в системе «я» или «я» в ситуации (проблемная ситуация); 2) состояние лиминальности: предельности негативных переживаний, осознания невозможности мириться с ними; 3) принятие решения о самоизменении, сопровождающееся осознанием направления и смысла грядущего изменения; 4) выработка плана действий — подбор приемов и средств для самоизменения; 5) реализация разработанного плана с указанием на значимость поддержки ближайшего социального окружения, элементов внутренней борьбы и предпринимаемых усилий по ее преодолению и последовательной реализации проекта самоизменения; 6) оценка результатов саморазвития с преобладанием констатации позитивности произведенных изменений; 7) состояние ресурсности приобретенного опыта для построения дальнейшего жизненного пути. Среди названных этапов процесса саморазвития особого внимания заслуживает стадия, ранее не отмеченная исследователями. Она занимает промежуточное положение между осознанием человеком проблемности жизненной ситуации и принятием решения о ее изменении. В силу ее переходного статуса нами было предложено именовать ее стадией *лиминальности* (от англ. *limit* — предел, от лат. *limen* — порог). *Цель настоящей статьи* — дать психологическую характеристику состоянию лиминальности и раскрыть его роль в протекании процесса саморазвития.

Автором термина «лиминальность» является известный французский этнограф Арнольд ван Геннеп [2]. Он описывал с его помощью одну из фаз свойственного различным культурам *ритуала перехода*: переход в другую возрастную группу (дети-подростки), смена социального положения (братский и брачный союз, избрание нового вождя в племени, утрата родственника или супруга и др.). Лиминальность занимает срединное положение между фазой разделения (*separation*), на которой происходит отделение личности или группы от занимаемого ранее места в социальной структуре, и фазой восстановления (*reaggregation*), на которой переходящий обретает новый социальный статус и соответствующие ему права и обязанности. Лиминальность, таким образом, есть состояние переходности, нахождения между двумя стабильными состояниями человека, «на пороге» перемены, когда старые формы поведения являются уже не актуальными, а новые еще не выработаны и не закреплены.

Инициатором использования понятия «лиминальность» в психологической литературе можно считать Е. Е. Сапогову [10]. Она предложила обозначать им «пороговые» жизненные фазы, когда человек осознает собственное, идущее изнутри, намерение существенным образом поменять течение жизни. Это акт свободного жизнетворчества, собственного волеизъявления человека в отношении

своей жизни, стремление пустить ее течение по новому руслу. По мнению, Е. Е. Сапоговой состояния лиминальности приходят с пониманием необходимости вхождения в другой этап жизни, пока еще до конца не определенный и смутно представляемый. Возникает такая необходимость в следующих ситуациях:

- по окончании определенного для себя ранее «дела жизни»;
- после значимого ожидаемого события — «события мечты»;
- при принятии важных жизненных решений, выборов;
- при признании своей несостоятельности, неверности ранее выбранной жизненной стратегии;
- в поиске жизненной новизны и при ожидании экзистенциальных жизненных открытий;
- при переживании экзистенциального любопытства «а как у других?» и желании примерить чужой опыт на себя.

Е. Е. Сапогова связывает лиминальность с возможностями самоизменения личности в ходе жизнетворчества и саморазвития в целом. Мы же предлагаем обозначать данным термином только одну из фаз процесса саморазвития, атрибутивной чертой которой является переходность, когда текущая жизненная ситуация перестает удовлетворять личность, а решение по ее изменению еще не принято. Обратимся к опыту изучения переживания лиминальности в ходе саморазвития.

Методика. Теоретической основой исследования послужила авторская субъектная концепция саморазвития личности [11], согласно которой саморазвитие может быть представлено в двух масштабах: как акт качественного произвольного самоизменения; как череда таких актов, которые перерастают в целостный процесс длиною в жизнь, в способ существования, в стратегию жизни. Тактически, в форме специфического акта развития, саморазвитие рассматривается как акт самоизменения, направленный на достижение желаемого «я» при наличии объективно имеющегося и субъективно ощущаемого ресурса для такого достижения. Стратегически, в масштабе жизненного пути, саморазвитие личности понимается как особый способ жизни, устремленный к созданию своего «я», инструмент творения личности и индивидуальности.

При организации исследования предполагалось, что саморазвитие, хотя бы в тактических формах, может быть достаточно распространенной практикой развития современной личности, а не только опытом избранных, поэтому выборка формировалась случайным образом из числа студентов автора и составила 40 студентов (6 мужчин и 34 женщины, возраст 18–45 лет) Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. Участникам было предложено написать самоисследование согласно следующей инструкции: «Создайте эссе на тему "Как я стал другим". Опишите опыт своего самоизменения, самопреображения, работы над собой, где вы выступили автором и организатором своего развития; опишите, в чем

состояло изменение, в чем состояла ваша мотивация (смысл) самоизменения, что вы делали для того, что измениться; опишите, что вы преодолели для того, чтобы стать другим, что и/или кто повлиял/помог вам в процессе изменения, что вы получили и что потеряли после изменения». Форма изложения, время написания и размер текста не регламентировались.

Тексты были проанализированы с помощью методики контент-анализа [1]: выделены категории анализа, каждая из которых представлена рядом показателей, зафиксированных в виде выявленных в текстах семантических индикаторов. Из полученных протоколов для последующего анализа были выбраны 35 историй (тексты 6 мужчин и 29 женщин объемом от 286 до 1172 слов, в среднем 686 слов) по двум критериям: обращенность к личному опыту и субъектный характер описаний. Для определения наличия данных показателей были использованы следующие семантические индикаторы.

- Преобладание повествования о себе. Во многих текстах встречались обобщенные рассуждения о ценности, трудности, значимости работы над собой для человека и человечества. В большинстве случаев они играли роль краткого вступления или заключения повествования о своем опыте. Однако те тексты, которые носили характер только отвлеченного теоретизирования на тему, не принимались для дальнейшего анализа.

- Преобладание описаний с использованием местоимения «я». Иногда респонденты применяли повествование не от первого лица: «Когда рационально подходишь к вопросам своего поведения, когда раскладываешь по полочкам каждый свой шаг, то легче всего выловить тот момент, в котором ты не прав» (Э., ж, 40 лет). Тексты, где данный способ изложения являлся доминирующим, были исключены из последующего анализа.

- Активный залог повествования — важный семантический индикатор субъектной позиции. Как указывает А. Ш. Тхостов, «каждое совершающееся со мной событие я могу проблематично квалифицировать как случившееся со мной или сделанное мной. В первом случае я сталкиваюсь с независимыми от меня силами объективного мира, во втором — выступаю автором своего поступка. Граница, проходящая между этими событиями, и есть граница, отделяющая объект от субъекта» [9, с. 3].

- Наличие самовысказываний в описании опыта саморазвития: самоубеждение, самооценка, самостоятельность и пр. В субъектном подходе феномен саморазвития личности представлен как частный случай феноменов группы «само-», чертами которых являются внутрисистемная отнесенность причинности и внутрисистемная направленность активности (совпадение в системе «я» субъекта и объекта активности), выражающиеся семантической формулой «Я сам делаю нечто по отношению к себе». Например, самопознание означает, что я сам познаю себя; самооценка — сам оцениваю себя; самомотивация — сам мотивирую себя; аутоагрессия — сам проявляю агрессию по отношению к себе и т. д.

Результаты и их обсуждение. Произведенный качественный анализ собранных текстов обнаружил, что процесс саморазвития инициируется признанием личностью проблемности текущей жизненной позиции в системе «я» или «"я" в ситуации». На когнитивном уровне оно проявляется в форме осознания проблемной ситуации с такими семантическими индикаторами, как «понял», «осознал», «подумал», а на эмоциональном — в форме выражения негативного отношения к ней.

«Я осознала, что моя уверенность в себе граничит с нулевой отметкой. Я не могла делать одна почти ничего, боясь сделать лишнее движение. Будь то обычные разговоры со сверстниками или же поход в магазин за продуктами. Я боялась навязываться, быть надоедливой, что меня не примут. Оказывалось все так, что я почти всегда была одна» (И., ж, 19 лет).

«После окончания школы я поступила в университет, и в течение первого семестра наслаждалась студенческой жизнью, при этом не уделяя достаточного времени образованию. Кроме того, возникла сильная, но безответная любовь к одногруппнику. К новому году появилось много задолженностей по учебе, личная жизнь не ладилась, все пошло не так, как мне хотелось бы. Я впала в апатическое состояние, во всем разочаровалась» (В., ж, 21 год).

«В какой-то момент времени я для себя осознала, что быть слишком эмоциональным не есть хорошо. У меня в основном проявлялась сильная агрессия и бывали вспышки гнева. Проблематика для меня была опасна и чревата, т. к. мое социальное окружение не будет терпеть такие моменты» (П., м, 19 лет).

«Каждую работу я не могла сделать просто, мне надо было сделать ее особенной. Любая критика вызывала непередаваемое ощущение стыда... Меня раздражало, когда кто-то живет или что-то делает "не так": одет безвкусно, не так приготовлена пища, не так стоит, не так сидит... Довольно часто я бралась сразу за несколько дел: учеба, домашние обязанности (родители много работают), душевные разговоры с подругами. Бывали моменты, когда приходилось буквально разрываться на части. Уже повзрослев и увлекшись психологией, я поняла, что я "счастливым обладатель" комплекса отличницы и — что еще хуже — перфекционист до мозга костей. Когда я узнала о таком феномене, примерила его на себя, прочла о себе как бы со стороны, я ужаснулась» (К., ж, 20 лет).

Осознание проблемной ситуации «вбрасывает» человека в состояние лиминальности — «в ситуацию своеобразного экзистенциального "завора", самостоятельно осуществленного разрыва между исчерпавшим себя и отвергаемым им "старым" и пока еще неизвестным "новым"» [10, с. 162]. Характерной чертой лиминальности, по мнению А. ван Геннепа, является двойственность, амбивалентность персональности, когда человек еще «ни там ни здесь», «ни то ни сё», «ни с теми ни с этими», иными словами, находится в ситуации неопределенности и выбора. После фиксации проблемности

сложившейся жизненной ситуации человек осознает и взвешивает следующие варианты сценариев дальнейшего жизненного пути:

- продолжить жить, как раньше, как всегда: ничего не менять, да, сейчас тяжело, неприятно, но привычно, а если что-то попытаться изменить, то еще неизвестно, что получится, да и получится ли;

- подождать: «время все лечит», «все течет, все меняется»; когда-нибудь, как-нибудь измениться и моя жизнь; не стоит вмешиваться, все равно у меня не получится;

- моя жизнь изменится, если изменюсь я сам; другое, отличное от настоящего, желаемое «будущее "я"» возможно, я имею на него право; я добьюсь желаемого будущего, только если возьму управление своим развитием в свои руки (буквально — буду руководить им); в моих силах сотворить желаемое будущее.

Как показали наши предыдущие исследования [11], движущая сила саморазвития личности — осознаваемое личностью противоречие между «"я"-настоящим» и двумя противоположными по эмоциональной окраске альтернативными "я": «"я"-будущим», «если я не буду управлять своим развитием» и «"я"-будущим, «если я буду управлять свои развитием», где последнее оценивается эмоционально положительно и дает силу (энергию) для приложения усилий по саморазвитию. Именно готовность личности вложиться в достижение желаемой будущности является определяющей для устремления к саморазвитию. Только если человек верит, что при планомерной, последовательной — пусть трудоемкой и рискованной — работе над собой он придет к желанному будущему, саморазвитие может получить достаточную побудительную силу. В иных случаях, когда человек согласен на любое будущее, лишь бы не принимать на себя ответственность за него, либо не верит в то, что способен достичь желаемого будущего, саморазвитие не может состояться.

Склониться к выбору стратегии саморазвития помогает переживание лиминальности: предельности страдания, с которым далее невозможно мириться. Это переживание крайнего напряжения, мучительности сложившегося порядка вещей и одновременно накопление протеста, нетерпения, непринятия, готовности сделать шаг навстречу переменам. Это ключевое отличие лиминальности от вроде бы сходного кризисного периода, оно сопровождается не безысходностью, отчаянием и невозможностью преодоления, а напротив — готовностью к самоизменению и убежденностью в том, что предпринимаемые к этому меры приведут к желаемым преобразованиям. Как верно подмечает Е. Е. Сапогова, «по сравнению с кризисами лиминальное состояние не является обязательной характеристикой развития и переживается далеко не каждым взрослым человеком, но по своей сути является признаком зрелости и способности к самоорганизации и авторству собственной жизни» [10, с. 160]. Поэтому эмоциональный фон лиминальности двойственный: с одной стороны — негативный, в связи с оценкой настоящего (разочарование,

неудовлетворенность, фрустрация), с другой — предстартово-позитивный (предвкушение новизны, изменений), в связи с предвосхищением будущего в том случае, если человек выберет вступление на путь саморазвития.

«В возрасте 14 лет мне это надоело и я начала работать над собой, я решила научиться в конфликтных ситуациях смотреть на ситуацию объективно, не действовать во власти эмоций» (Д., ж, 19 лет).

«Через некоторое время я поняла, что нельзя продолжать пребывать в угнетенном состоянии духа, что пора что-то менять. В первую очередь — себя» (В., ж, 20 лет).

«Мотивацией к этому послужила для меня усталость — усталость от этих ощущений и диссонанс моих чувств и того, как ко мне относятся другие люди» (Э., ж, 19 лет).

«Я был зажатым в себе человеком и боялся начинать с кем-либо общение, я понимал, что если я это не исправлю, то мне никогда не стать психологом» (И., м, 19 лет).

«Я ужаснулась, осознав, что жизнь проходит мимо, пока я ищу недостатки в ней. И решила, что нужно с этим что-то делать. Нет, не искоренить в себе полностью эти качества — старательность, ответственность, желание учиться и развиваться и прочее. Просто эти качества были гипертрофированы и требовали минимизации» (К., ж, 20 лет).

«Мне было так одиноко, страшно и тоскливо, как никогда в жизни ни до, ни после. И самое ужасное было то, что я понимала: обратного пути нет... Если я не изменюсь, я не смогу здесь жить» (О., ж, 30 лет).

«Я почувствовала, что дальше так жить невозможно. Когда в очередной раз я закатила истерику на тему мировой лихорадки, которая непременно дойдет до Санкт-Петербурга, эмоции были настолько сильные, что вдруг я увидела себя в зеркале и поняла, что больше не хочу быть таким человеком» (А., ж, 30 лет).

Таким образом, неудовлетворенность собой и сложившейся жизненной ситуацией побуждают личность к поиску решений, среди которых изменение себя становится иницилирующим в запуске саморазвития. Если человек делает иной выбор, то процесс саморазвития далее не разворачивается. Принятие решения о саморазвитии наполнено осмыслением значимости ожидаемого изменения на жизненном или профессиональном пути человека, а также переживанием состояния готовности к совершению изменения. Острое переживание лиминальности подготавливает следующую за ним фазу принятия решения. Поэтому для наблюдателя она предстает чаще всего как моментальное озарение. Описание принятия решения о самоизменении респонденты сопровождают семантическими знаками, подчеркивающими этот эффект: *вдруг, внезапно, неожиданно, мгновенно* и пр.

«Меня это настолько оскорбляло и унижало, что однажды я собрала всю волю в кулак и поняла, что нужно что-то менять. Ведь это моя жизнь и я не хочу ее прожить именно так» (К., ж, 19 лет).

«В один прекрасный момент я четко поняла для себя, что больше не хочу и не буду жить с таким мужчиной и что мой ребенок не заслуживает такого отношения, чтобы папа бил маму, орал и злился на грудного ребенка» (О., ж, 26 лет).

«В этот момент я осознала, что не болезни, а моя ипохондрия — это реальная проблема, и причина внутреннее решение в ней разобратся, предпринять все необходимое, чтобы ее решить» (А., ж, 30 лет).

«В какой-то момент я решила полюбить себя. Чтобы смотреть в зеркало и нравиться себе, чтобы общаться с людьми и чувствовать себя уверенно» (Е., ж, 20 лет).

«В определенный момент жизни я осознала, что не нравлюсь себе такой, какая есть, пора что-то в себе менять. Ведь в результате своего развития на тот момент я была абсолютно не социализированной личностью, не умеющей и — что важнее — не хотящей выражать свои мысли, стремящейся к контролю... Тогда я решила изменить самоотношение, научиться хоть в какой-то мере принимать себя такой, какая есть, не подгоняя под ожидания окружающих» (Р., ж, 20 лет).

Однако принятие решения о выборе стратегии саморазвития не дается легко: «в лиминальности всегда акцентируется необходимость внутреннего усилия, которое должна совершить личность <...> чтобы преодолеть внутреннюю двойственность» [10, с. 164]. В структуре саморазвивающейся личности сосуществуют субличности, исполняющие функции субъекта и объекта. При этом объектная субличность не является абсолютно пассивной, безвольной, податливой, поскольку представляет собой часть целостной личности, которая может сопротивляться побуждающим к развитию посылкам субъектной субличности. Характерная черта саморазвития — ощущение «сопротивления материала», вступления в схватку с самим собой, с той стороной «я», которая намечена к преобразованию.

«В подростковом возрасте пессимизм был для меня как серая плотная пелена тумана, и я ее преодолевала — я пыталась вылезти из нее, не запутаться в ней. Только проблема еще была в том, что пелена была частью меня, и, получается, я преодолевала себя. Это была борьба с самой собой» (В., ж, 20 лет).

«Мне пришлось столкнуться с трудностью под названием "я". Во мне происходил фоновый спор: находя что-то хорошее, сама же говорила себе, что не так уж это важно, слыша похвалу, сомневалась в искренности. Прочитав написанное выше, можно сделать не совсем верные выводы, уж слишком печально это звучит. Но такие мысли не были патологическими, принимать положительные стороны и слышать доброе успешно получалось» (Э., ж, 19 лет).

В психологии описанное явление обозначается термином «барьеры саморазвития». Это группа интерперсональных факторов, препятствующих саморазвитию, среди которых: отсутствие субъектной позиции в развитии; неразвитость способности к самопознанию; определенная система стереотипов и установок; несформированность механизмов

саморазвития (самопринятия и самопрогнозирования); отсутствие навыков самовоспитания и волевого саморегулирования [3]. Группа исследователей во главе с Ю.В. Трофимовой использует термин «уход от саморазвития», раскрывая его феноменологию через следующие известные в психологии явления: 1) «бегство от свободы», несущее за собой тревогу и чувство бессилия (Э. Фромм); 2) противоположная самостоятельности «выученная беспомощность» со свойственной ей пассивностью, фрустрированностью, замкнутостью (М. Селигман, В.Г. Ромек, М. Боуэн, Д. А. Циринг); 3) ведущее к дезадаптации «псевдотворчество» и ведущее к конформизму «подавленное творчество» (Д. А. Леонтьев); 4) «уход от ответственности» через слияние с группой и передоверивание ей ответственности за свою жизнь и поступки (В. Франкл); 5) «уход от проблемы» в форме игнорирования ее наличия, толерантности к неудовлетворенности и фрустрированности (О. К. Тихомиров, В. Е. Ключко) [8].

Следствием переживания борьбы субъекта и объекта развития в пространстве внутреннего мира личности становится отмечаемое участниками исследования чувство тяжести, трудности, болезненности, сложности и необычайной напряженности работы над собой.

«Я преодолела свое, можно сказать, врожденное упрямство, свой слишком эмоциональный характер и порою даже "взрывной". Я преодолела, хоть и не полностью, чувство собственной важности» (Д., ж, 20 лет).

«Стараюсь принимать больше своих решений, не оглядываясь ни на кого. И внимательно наблюдаю за своими реакциями, отслеживаю их, анализирую, хотя, признаюсь, это порой нелегко. Самое

трудное в своем "недуге" — преодолеть себя» (С., ж, 19 лет).

«Куда сложнее было справиться со своей неряшливостью и неупорядоченностью. Для того чтобы все успевать не только на работе и учебе, а еще и по дому, в котором я стала хозяйкой, пришлось серьезно над собой работать. Преодолеть пришлось многое, в первую очередь свою лень и пренебрежительность к чистоте» (М., ж, 24 года).

Вскрытие интраперсональных барьеров и конфликтов позволяет понять, что саморазвитие есть упорная и сложная работа с непредсказуемым результатом именно потому, что усилия отдельных субличностей могут быть несогласованными или согласованы не в той мере, которая необходима для обеспечения эффективного (т.е. оптимального по затрате ресурсов) процесса его протекания. Потому мерой успешности саморазвития становится мера готовности совершить личностное усилие по преодолению своих инерционных сил: внутренних противоречий, защит, боязни изменений и непредсказуемости их последствий.

Заключение. Предпринятое исследование состояния лиминальности в процессе саморазвития личности позволило установить, что оно занимает промежуточное положение между этапами осознания человеком проблемности жизненной ситуации и принятием решения к ее изменению. Переживание лиминальности обостряет чувство неудовлетворенности в системах «я» и «"я" в ситуации» и тем самым подталкивает личность к принятию решения об изменении жизненной ситуации через самоизменение. Лиминальность как неопределенность и переходность персональности разрешается в выборе личностью саморазвития в качестве способа достижения желаемого «"я"-будущего».

1. Алмаев Н. А. Применение контент-анализа в исследованиях личности: Методические вопросы. М.: Ин-т психологии РАН, 2012. 165 с.
2. Геннеп А. ван. Обряды перехода: Систематическое изучение обрядов. М.: Изд-во «Восточная литература» РАН, 1999. 198 с.
3. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. М.: ИЦ «Академия», 2002. 256 с.
4. Марцинковская Т. Д. Современная психология — вызовы транзитивности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 42. Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2015v8n42/1168-martincovskaya42> (дата обращения: 20.02.2017).
5. Низовских Н. А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл, 2007. 255 с.
6. Патяева Е. Ю. Практики саморазвития личности в изменяющемся мире [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 41. Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n41/1141-patyeva41.html> (дата обращения: 20.02.2017).
7. Попов Л. М. Психология самодеятельного творчества студентов. Казань: Изд-во КГУ, 1990. 236 с.
8. Трофимова Ю. В., Дьякова В., Носонов Р. Г. Саморазвитие и феномены психологического «ухода» от него // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2010. № 5. С. 8–13.
9. Тхостов А. Ш. Топология субъекта (Опыт феноменологического исследования) // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 1994. № 2. С. 3–13.
10. Сапогова Е. Е. Территория взрослости. Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016. 320 с.
11. Щукина М. А. Психология саморазвития личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2015. 348 с.
12. Щукина М. А. Внутренняя картина опыта саморазвития // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 52. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 27.04.2017).

References

1. Almayev N.A. *Primeneniye kontent-analiza v issledovaniyakh lichnosti: metodicheskiye voprosy* [Applying content analysis to the research of personality: methodological issues]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Science Publ., 2012. 165 p. (In Russian).
2. Gennep A. van. *Les rites de passage*. Paris: Emile Nourry, 1909. 288 p. (In French). (Rus. ed.: Gennep A. van. *Obryady perekhoda: sistematicheskoye izucheniye obryadov* [The rules of passage: a systematic study of rites]. Moscow: Vostochnaya literatura Publ., 1999. 198 p.).
3. Maralov V.G. *Osnovy samopoznaniya i samorazvitiya* [Foundations of self-knowledge and self-development]. Moscow: Akademiya Publ., 2002. 256 p. (In Russian).
4. Martsinkovskaya T.D. *Sovremennaya psikhologiya — vyzovy tranzitivnosti* [Modern psychology — challenges of transitivity]. *Psikhologicheskiye issledovaniya — Psychological Studies*, 2015, 42 (8) (in Russian). Available at: <http://psystudy.ru/num/2015v8n42/1168-martsinkovskaya42> (accessed 20.02.2017).
5. Nizovskikh N.A. *Chelovek kak avtor samogo sebya: psikhosemanticheskoye issledovaniye zhizhnennykh printsipov v strukture samorazvivayushchey lychnosti* [A man as an author of himself: a psychosemantic study of life principles in the structure of a self-developing personality]. Moscow: Smysl Publ., 2007. 255 p. (In Russian).
6. Patyayeva Ye.Yu. *Praktika samorazvitiya lichnosti v izmenyayushchemsya mire* [Personal self-development practices in the changing world]. *Psikhologicheskiye issledovaniya — Psychological Studies*, 2015, 41 (8) (in Russian). Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n41/1141-patyayeva41.html> (accessed 20.02.2017).
7. Popov L.M. *Psikhologiya samodeyatelnogo tvorchestva studentov* [Psychology of amateur creative work of students]. Kazan: Kazan State University Publ., 1990. 236 p. (In Russian).
8. Trofimova Yu.V., Dyakova V., Nosonov R.G. *Samorazvitiye i fenomeny psikhologicheskogo "ukhoda" ot nego* [Self-development and the phenomena of psychological "departure" from it]. *Vestnik Altayskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta — Herald of the Altai State Pedagogic University*, 2010, 5, pp. 8–13 (in Russian).
9. Tkhostov A.Sh. *Topologiya subyekta (opyt fenomenologicheskogo issledovaniya)* [Topology of the subject (experience of phenomenological research)]. *The Moscow University Herald. Series 14. Psychology*, 1994, 2, pp. 3–13 (in Russian).
10. Sapogova Ye.Ye. *Territoriya vzroslosti. Gorizonty samorazvitiya vo vzrosлом vozraste* [Territory of adulthood. Horizons of self-development in adulthood]. Moscow: Genesis Publ., 2016. 320 p. (In Russian).
11. Shchukina M.A. *Psikhologiya samorazvitiya lichnosti* [Psychology of personal self-development]. St. Petersburg: St. Petersburg State University Publ., 2015. 348 p. (In Russian).
12. Shchukina M.A. *Vnutrennyaya kartina opyta samorazvitiya* [Internal picture of the experience of self-development]. *Psikhologicheskiye issledovaniya — Psychological Studies*, 2017, 52, p. 5. (in Russian). Available at: <http://psystudy.ru> (accessed 27.04.2017).