|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| №1 | Научная статья  Динамика психоэмоционального состояния при длительном нахождении в лиминальных пространствах | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| Голудин Иван Андреевич  Введение  Лиминальные пространства, или «пороговые зоны», представляют собой уникальный феномен, находящийся на стыке физического, социального и психологического измерений. Эти пространства, характеризующиеся переходностью, неопределенностью и отсутствием четких границ, становятся объектом всё большего интереса в контексте изучения их влияния на психоэмоциональное состояние человека. Длительное пребывание в таких условиях может провоцировать как глубокую рефлексию и личностную трансформацию, так и хронический стресс, тревогу и дезориентацию. Данная статья направлена на анализ динамики эмоциональных и когнитивных процессов, возникающих в лиминальных пространствах, с опорой на междисциплинарные исследования антропологии, психологии, архитектуры и социальной работы. | |  | |  | | | | | |
|  | | *Лиминальное помещение* | | | | | |
| Лиминальность?  **Определение и особенности лиминальных пространств** | | | | | |
| Термин лиминальность *(от лат. limen — порог)* появился в антропологии благодаря Арнольду ван Геннепу, который изучал ритуалы перехода — обряды, связанные с ключевыми изменениями в жизни человека: взрослением, свадьбой, смертью [1]. Он заметил, что такие переходы всегда включают «промежуточную фазу», когда человек временно теряет старый статус, но ещё не обретает новый. Например, подросток во время инициации уже не ребёнок, но ещё не полноправный член племени.  Со временем концепцию развил Виктор Тэрнер. Он описал лиминальность как состояние «подвешенности», где рушатся привычные социальные правила, а люди объединяются в особые сообщества, где нет иерархии, а отношения строятся на взаимном доверии [2]. | | | | Сегодня лиминальность вышла за рамки ритуалов. Это и физические пространства вроде пустых аэропортов ночью или школьных коридоров после уроков, где знакомые места вдруг кажутся чужими. Это и жизненные ситуации: переезд в другой город, поиск работы, восстановление после потери близких. Даже онлайн-миры, где люди примеряют новые идентичности, можно назвать лиминальными [3].  Интересно, что лиминальность стала частью поп-культуры. Вспомните атмосферу фильма «Сияние» с его бесконечными пустыми коридорами отеля — это классический пример «жуткой» лиминальности, которая одновременно пугает и завораживает [4]. | |
|  | |  | |
| Кроме того, у этих фотографий есть ещё один занимательный эффект. Многие зрители испытывают чувство дежавю. Как это работает — никто так и не описал | |
| Ключевые характеристики: | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| Переходность | | | Амбивалентность | | | | Отсутствие структуры | | |
| Лиминальные пространства существуют «между» — между прошлым и будущим, порядком и хаосом, известным и неизведанным. Например, школьные коридоры после окончания занятий, где привычная суета сменяется тишиной, создают ощущение временной приостановки | | | Эти пространства вызывают противоречивые эмоции: страх перед неизвестностью сочетается с надеждой на новые возможности. Исследователи отмечают, что даже заброшенные здания могут одновременно пугать и притягивать, становясь метафорой внутренних конфликтов | | | | В лиминальных зонах рушатся привычные социальные роли и иерархии. Это особенно ярко проявляется в онлайн-пространствах, где студенты, участвующие в виртуальных стажировках, ощущают равенство и свободу от бюрократических ограничений | | |
|  | | | | | Стр. 1 |  | | | |
|  | | | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Психоэмоциональная динамика в лиминальных пространствах  *Длительное нахождение в условиях неопределенности запускает сложные психологические процессы, которые можно разделить на фазы:* | | | | | |
| **Фаза дезориентации (0–2 недели)** характеризуется первоначальным контактом с лиминальным пространством, сопровождающимся растерянностью и тревогой. Человек сталкивается с отсутствием привычных ориентиров, что активирует механизмы стресса. В исследовании студентов, проходивших онлайн-стажировки во время пандемии COVID-19, участники описывали первые дни как «потерю почвы под ногами»: отсутствие офисного распорядка и живой коммуникации вызывало чувство изоляции [9]. Нейрофизиологические корреляты включают повышение уровня кортизола, связанное с реакцией «бей или беги» [10], а также активацию миндалевидного тела, ответственного за обработку страха [11]. | На этапе адаптации (2–6 недель) индивид постепенно находит новые способы взаимодействия с пространством. Ключевую роль играют создание сообщества и ритуализация.  В проекте S.P.A.C.E студенты, изначально разобщенные, сформировали «виртуальную коммуну», где делились опытом и поддерживали друг друга, что снизило тревожность и усилило чувство принадлежности [12]. Ритуализация проявляется в стремлении к структуре даже в переходных условиях.  Например, участники эксперимента в архипелаге установили собственный график встреч и «мягкое планирование» — неформальные обсуждения задач, заменявшие жесткие дедлайны [13]. | | | | Фаза трансформации (6+ недель) связана с *profound personal changes*, которые возникают при длительной лиминальности. В исследовании креативных профессионалов, работавших в удаленных условиях, 70% участников отметили пересмотр карьерных целей и жизненных ценностей [14], однако у 30% возникли симптомы выгорания из-за невозможности вернуться к прежней стабильности. К ключевым трансформациям относятся переоценка идентичности и развитие резилентности. Лишившись привычных социальных ролей, люди экспериментируют с новыми аспектами самости: мигранты в транзитных лагерях часто описывают себя как «ни там, ни здесь», что стимулирует поиск гибридной идентичности [15]. |
|  |
|  |  | | | |  |
|  | | | | | Факторы, влияющие на динамику состояний  1. Физические характеристики пространства  **Закрытые и открытые пространства.** Закрытые лиминальные зоны (подземные парковки, лифты) усиливают чувство замкнутости, тогда как открытые (пустые улицы, парки) провоцируют экзистенциальную тревогу из-за чрезмерной свободы.  **Архитектурный дизайн.**  Отсутствие окон, монотонные цветовые схемы и неестественное освещение (например, в больничных коридорах) создают эффект *«зловещей долины»,* когда мозг распознает пространство как знакомое, но искаженное.  2. Индивидуальные особенности  **Когнитивная гибкость**. Люди с высоким уровнем толерантности к неопределенности быстрее адаптируются к лиминальным условиям. |
| ***Самое интересное, эффект лиминальных пространств действует не только на тех, кто попадает в них вживую. Даже фотографии иногда хватает, чтобы испытать весь спектр эмоций на себе*** | | | | |  |
|  | |
|  | | | Стр. 2 |  | |
|  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Заключение | | | | | |  | |
|  | | |  | | | |  | |
| Изображение выглядит как потолок, в помещении, стена, пол  Контент, сгенерированный ИИ, может содержать ошибки. | | | | | | | | | |
| Лиминальные пространства часто обсуждают в англоязычном Интернете, в особенности на "Реддите". В последнем даже есть специальная тема Liminal Space, в которой пользователи публикуют собственные фотографии из таких мест | | | | | | | | | |
| Практические импликации  Изучение психоэмоциональных процессов в лиминальных пространствах открывает новые горизонты для прикладных решений в различных областях. | | | | | | | | | |
| Изображение выглядит как человек, на открытом воздухе, Человеческое лицо, одежда  Контент, сгенерированный ИИ, может содержать ошибки.  *Автор* | В архитектуре и урбанистике, например, осознание влияния переходных зон на психику человека уже меняет подход к проектированию общественных мест. Аэропорты, вокзалы, больничные коридоры — эти пространства, традиционно считающиеся «неудобными», теперь рассматриваются как зоны потенциального комфорта. Современные архитекторы внедряют концепцию «островков стабильности»: зоны с естественным освещением, живыми растениями, звукопоглощающими материалами и уединёнными уголками. Подобные решения, как показывают исследования, снижают уровень тревоги у посетителей. | | | | Студенты, лишённые привычных структур, учатся самостоятельно выстраивать график, распределять задачи и находить баланс между индивидуальной работой и коллективным обсуждением. Важным элементом становится интеграция методов рефлексивного дневника или групповых дискуссий, где участники анализируют свои эмоциональные реакции на изменения.  В психотерапии лиминальный опыт переосмысливается как ресурс для личностного роста. Нарративные техники, например, помогают клиентам переформулировать кризисные периоды (потерю работы, миграцию, развод) как этапы трансформации. Терапевты предлагают создавать «карты переходов» — визуальные схемы, где фиксируются страхи, надежды и маленькие победы. Такой подход снижает ощущение хаоса и позволяет увидеть прогресс даже в неопределённости. Кроме того, групповые сессии, имитирующие структуру групп (по Тэрнеру), где участники равны и поддерживают друг друга, показали эффективность в работе с посттравматическим стрессом. | | | | |
| В сфере образования акцент смещается на формирование «лиминальных сообществ» — групп, где студенты учатся взаимодействовать в условиях нестабильности. Онлайн-платформы, изначально воспринимавшиеся как временная замена аудиторным занятиям, превращаются в лаборатории для развития адаптивности. | | | | |
|  | | | | Стр. 3 | |  | | | |
|  | | | |  | | | |

|  |
| --- |
| **Лиминальные** **пространства**, несмотря на свою мимолётность, оказывают глубинное воздействие на психику, формируя сложный спектр эмоций — от растерянности до принятия. Их изучение становится особенно актуальным в эпоху глобальных изменений: пандемий, цифровизации, климатических кризисов. Ключом к адаптации в таких условиях является не борьба с неопределённостью, а умение находить в ней точки опоры. Архитекторы, педагоги и психологи уже сегодня предлагают инструменты, превращающие переходные зоны из источников стресса в площадки для развития.  Однако остаются вопросы, требующие дальнейшего исследования. Например,   * ***Как культурные различия влияют на восприятие лиминальности?*** * ***Почему для одних пустой торговый центр — символ ностальгии, а для других — тревоги?*** * ***Как цифровые пространства (метавселенные, игры) переопределяют границы лиминального опыта?***   Ответы на эти вопросы помогут создать более инклюзивные среды — как физические, так и виртуальные. Важным шагом станет разработка образовательных программ, обучающих навыкам «жизни в переходе», и терапевтических протоколов, помогающих превращать кризисы в возможности. В конечном итоге, понимание лиминальности — это ключ к тому, чтобы не просто выживать в нестабильном мире, но и находить в нём вдохновение.  Список литературы |

* Геннеп А. ван. **Обряды перехода. Систематическое изучение обрядов** / пер. с франц. М.: Восточная литература, 1999. 198 с.
* Тэрнер В. **Символ и ритуал**. М.: Наука, 1983. 304 с.
* Kudriavtseva V. I., Satybaldina D. K. **Liminal and Transitional Spaces in Mobile Practices** // Manuscript. 2021. Vol. 14. P. 2717–2721.
* Vesala H., Tuomivaara S. **Experimenting with work practices in a liminal space: A working period in a rural archipelago** // Human Relations. 2018. Vol. 71 (10). P. 1371–1394.
* Saxton K. et al. **Online Learning and Liminal Spaces: An Example of Innovation in Social Work Field Education** // British Journal of Social Work. 2024. Vol. 54. P. 2756–2773.
* Morley C., Clarke J. **From crisis to opportunity? Innovations in Australian social work field education during the COVID-19 global pandemic** // Social Work Education. 2020. Vol. 39 (8). P. 1048–1057.
* Гаджмурадов Д. **Там, где ты никогда не был: Лиминальные Пространства и чувство одиночества.** 2021. 24 с.
* Shortt H. **Liminality, space and the importance of 'transitory dwelling places at work'** // Human Relations. 2015. Vol. 68 (4). P. 633–658.
* Оже М. Не-места. **Введение в антропологию гипермодерна**. М.: НЛО, 1992. 156 с.
* Sennett R. The Craftsman. New Haven: Yale University
* Press, 2008. 336 p.