

**Влюбленность как проявление потокового состояния личности**

**Крамарюк Татьяна Георгиевна**

*Студент*

*Черновицкий национальный университет имени Ю. Федьковича, Факультет*

*педагогики, психологии и социальной роботы, Черновцы, Украина*

*E-mail: tetyana.1991@mail.ru*

Среди традиционных направлений исследований сознания выделяют преимущественно изучение особенностей различных состояний, которые часто определяют как «измененное», «расширенное», «альтернативное» и другие. Среди них можно выделить один, довольно любопытный, феномен «потокового состояния» сознания (ПСС).

Современная теория ПСС разрабатывалась в течение 1970-1990-х гг. американским психологом венгерского происхождения Михаем Чиксентмихаии. Ученым были проанализированы и выделены причины возникновения, развития и основные признаки ПСС [6]. Среди, указанного автором, многообразия видов проявления активности человека, не перечислен один, не менее важный и интересный феномен – влюбленность. Отсутствие данного пункта в перечне изучаемых М.Чиксентмихаии сфер проявления потокового состояния самопроизвольно наталкивает на вопрос: данные явления являются несовместимыми, или учеными не осуществлялась попытка их совместить? В любом случае актуальность исследования этой проблематики очевидна, ведь анализ наличия и проявления ПСС в период влюбленности может стать не только новым направлением в психологии, но и поможет с новой точки зрения взглянуть на уже существующие закономерности указанных выше феноменов.

Итак, опираясь на данный факт, целью нашей статьи является исследование особенности потокового состояния в период влюбленности.

Дроздовым О. была предпринята попытка сгруппировать все признаки ПСС, указанные М.Чиксентмихаии, и выделить несколько основных положений (чувство «владение ситуацией», потеря «чувства Я» и др.) [1]. В этом контексте «поток» можно сравнить с феноменом «пиковых переживаний», описанным А.Маслоу. Под «пиковыми переживаниями» понимаются «моменты высшего счастья», возникающие при эстетическом восприятии, творческой или спортивной деятельности, терапевтическом процессе и т.д. [4].

Если говорить о списке «обязательных» состояний в жизни каждого человека, будет уместно вспомнить о состоянии влюбленности. Как отмечает Е. Ильин, «влюбленность как состояние – страстное влечение к кому-нибудь» [2]. В период непосредственного пребывания человека в данном состоянии, оно интерпретируется им как период наивысшего духовного переживания. То есть, можно предположить, что ощущения, возникающие при влюбленности близки ощущениям, характерным для потокового состояния.

Для подтверждения данной гипотезы, нами было проведено исследование, которое базировалось на самоотчетах о наличии тех или иных состояний в ситуации влюбленности. Для сравнения оценивались также нейтральное состояние сознания и любовь. В исследовании приняли участие студентки (20 человек), которые оценивали переживания различных состояний сопровождающих поток. [3;5;6].

Анализ результатов построен на сравнении средних значений различных состояний в ситуации влюбленности, нейтральном состоянии сознания и при любви (в таком порядке происходило оценивание) и корреляционном анализе структуры переживаний в этих трех ситуациях. Рассматривая переживание потоковых состояний сознания, можно говорить о сходстве таких детерминант как влюбленность и любовь, подтверждением чему служит высокая корреляция ( $r = +0,86$ ) между ними (работа с анализом находится в печати).

В соответствии с поставленной целью в данной работе мы анализировали особенности деятельности, характерные для потокового состояния, а именно: ясные цели (известные ожидания и правила); концентрация и фокус внимания – высокая степень концентрации на ограниченной сфере внимания; потеря чувства самоосознания – слияние действия и осознанности; искаженное восприятие времени; прямая и немедленная обратная связь (успехи и неудачи в процессе деятельности очевидны и поведение может быть изменено по мере необходимости); равновесие между уровнем способностей и сложностью задания; ощущение полного контроля над ситуацией или деятельностью; деятельность сама по себе воспринимается как награда и осуществляется без усилий [6].

Корреляционный анализ выявил отсутствие связи между влюбленностью и любовью по перечисленным выше особенностям деятельности и наличие связи ( $r = +0,76$ ,  $p = ,027$ ) между любовью и нейтральным состоянием сознания.

Сравнение статистически значимых различий выявило следующие отличия нейтрального состояния сознания от влюбленности: ясность целей, равновесие между уровнем способностей и сложностью задания, ощущение полного контроля над ситуацией, меньшие искажения восприятия времени. Любовь от нейтрального состояния отличает: высокая степень концентрации внимания, искаженное восприятие времени, восприятие деятельности как награды. Любовь от влюбленности отличает: ясность целей, равновесие между уровнем способностей и сложностью задания, восприятие деятельности как награды. То есть, переживание потока в состояниях влюбленности и любви проявляется на уровне чувств, но в последнем случае ПСС находит свое отражение также и на уровне деятельности. Это может свидетельствовать о тенденции развития потока на этапах перехода от влюбленности к любви.

Следовательно, выдвинутое предположение подтвердилось, и, соответственно, состояние влюбленности является начальным периодом развития ПСС.

## Литература

1. Дроздов О.Ю. Феномен потокових станів свідомості та умови їх виникнення у студентів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Збірник наукових праць. Випуск 74, Серія: Психологічні науки. Том I. Чернігів, 2009 [Электронный ресурс] // Режим доступа : [www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum)
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
3. Мак О.В. Особенности потокового состояния при различных видах активности // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2010» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев, А.В. Анд-

риянов. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2010. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. ISBN 978-5-317-03197-8

4. Маслоу А. Психология бытия / Пер. С англ. – М.: «Рефл-Бук», М.: «Ваклер», 1997. – 304с.
5. Поток (психология) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
6. Чиксентмихаии М. В поисках потока [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.koob.ru/csikszentmihalyi>

### **Слова благодарности**

Автор выражает благодарность ассистенту кафедры «Практической психологии» Пасниченко В.В. за помощь в подготовке тезисов.