

# Analysis of the Flow Manifestation During Infatuation in Adolescence and Adulthood

Tetyana Kramaryuk

Department of Practical Psychology, Yuriy Fedkovych  
Chernivtsi National University, 2 Kotsiubynskyi Str.,  
Chernivtsi, UKRAINE  
E-mail: tetyana.1991@mail.ru

Based on the conceptions of M. Csikszentmihalyi, O. Drozdov and V. Kozlov our research has confirmed the presence of flow at the stage of transfer from infatuation to love.

This work is dedicated to the identification of flow manifestation specifics during infatuation in adolescence and adulthood.

The empirical study was based on self-reports about certain feelings and activity particularities during infatuation and love. The study involved the total of 60 people: 40 at the age of 18-19 (adolescents) and 20 adults (aged 27-40).

A diagnostic tool used in the study was a questionnaire that contained the states from the conception of M. Csikszentmihalyi and A. Begalin. It describes the activity particularities: sense of full control, effortless activity, feedback, attention focusing, balance, distorted time perception, lost sense of self-awareness, clear goals. Some of the states in the questionnaire were presented through their pair description according to the circular model of balance between a person's ability to act and the requirements of the task, namely: apathy, control, boredom, anxiety, arousal, flow, relaxation, worry. The significance of differences was checked with the help of Student's t-test.

The results show that flow during infatuation is present for both adolescents and adults but its self-evaluation at the level of feelings and by the activity particularities is less marked in adolescence. This means that infatuated adults submit to these feelings more deeply and fully. As far as love is concerned, adolescents are more relaxed experiencing it. The specifics of anxious attitude of adolescents and adults to infatuation are also interesting. In our opinion, the higher level of this criterion in adulthood can be put down to the bigger amount of accumulated life experience compared to adolescents.

*Translated by Polyglot Translation Bureau  
<http://www.polyglot-lviv.com>*

# Аналіз прояву потокового стану в період закоханості в юнацькому та дорослому віці

Тетяна Крамарюк

Кафедра практичної психології, Чернівецький національний  
університет ім. Ю.Федьковича, УКРАЇНА, м.Чернівці  
вул. Коцюбинського 2  
E-mail: tetyana.1991@mail.ru

*Отримані результати засвідчують, що самооцінка проявів потокового стану свідомості в період закоханості як на рівні переживань так і за особливостями діяльності є менш вираженими в юнацькому віці. Що може свідчити про те, що дорослі, знаходячись в стані закоханості більш глибоко і повноцінно віддаються даним почуттям, в порівнянні з юнаками.*

*Висвітлено детермінацію та основний зміст феномену потокового стану свідомості (ПСС). Опираючись на концепцію М. Чиксентміхайї, дослідження О. Дроздова та В.Козлова, окреслено причини виникнення, розвитку та основні ознаки стану потоку. Раніше здійснені нами дослідження підтвердили наявність потокового стану на етапах переходу від закоханості до кохання. Дане дослідження присвячене виявленню специфіки прояву потокового стану свідомості в період закоханості у юнацькому та дорослому віці. Емпіричне дослідження базувалося на самозвітах про наявність тих чи інших переживань та особливостей діяльності в період закоханості.*

*Отримані результати засвідчують, що самооцінка проявів потокового стану свідомості в період закоханості як на рівні переживань так і за особливостями діяльності є менш вираженими в юнацькому віці. Що може свідчити про те, що дорослі, знаходячись в стані закоханості більш глибоко і повноцінно віддаються даним почуттям, в порівнянні з юнаками.*

**Ключові слова** – свідомість, потоковий стан, закоханість.

## I. Вступ

Серед традиційних напрямків досліджень свідомості можна виділити один, досить цікавий, феномен «потокового стану» свідомості (ПСС) [3].

Провідним дослідником даного стану вважають американо-канадського психолога Міхая Чиксентміхайї [8]. Вченим були проаналізовані та виділено причини виникнення, розвитку та основні ознаки потокового стану. Проте, серед, зазначеного автором, різноманіття видів проявів активності людини, не перерахований один, не менш важливий і цікавий феномен – закоханість, відсутність якого мимовільно наштовхує на питання: дані явища є несумісними, або вченими не здійснювалася спроба їх поєднати? У будь-якому випадку актуальність дослідження цієї проблематики очевидна, адже аналіз наявності та проявів ПСС в період закоханості може стати не тільки новим напрямком у психології, але і допоможе з нової точки зору поглянути на вже існуючі закономірності зазначених вище феноменів.

Опираючись на сказане вище, раніше нами було здійснене дослідження, яке підтвердило наявність

потокового стану свідомості на етапі переходу від закоханості до кохання. Метою даного дослідження стало виявлення специфіки прояву потокового стану свідомості в період закоханості в юнацькому та дорослому віці

**Потік** або **потоковий стан** (англ. flow) – психічний стан, в якому людина повністю включена в те, чим вона займається, що характеризується діяльним зосередженням, повним залученням і успіхом у процесі діяльності [8].

Саме поняття «потік свідомості» було введено у психологічний обіг наприкінці XIX століття У.Джеймсом. Серед виокремлених ним особливостей свідомості однією з основних була її *неперервність* (думок, почуттів тощо)...» [2].

Найвідоміша теорія ПСС розроблялась протягом 1970-1990-х рр. американським психологом угорського походження Міхаєм Чиксентміхайї (*M.Csikszentmihalyi*). Терміном «потік» (*flow*) дослідник позначав специфічний психологічний стан «заглибленості» людини у діяльність, при якому дія йде за дією, а сам результат відходить на задній план. Для дослідження даного феномену вчений використовував авторський метод – *метод вибіркового вивчення досвіду (ESM)* (початок сімдесятих років, університет Чикаго) [9].

О. Дроздов, який входить до числа дослідників стану потоку, зробив спробу згрупувати всі ознаки ПСС, зазначені М. Чиксентміхайї, і виділити кілька основних положень [3]. Зокрема, це: почуття злиття людини зі своїми діями, повна керованість ситуацією, метафоризація свідомості людини та інші.

Російський психолог В. Козлов наводить три умови виникнення ПСС: інтенсивна і стійка концентрація уваги на обмеженому стимульному полі, певні особливості ситуації, в якій перебуває людина та залежність ПСС від структури діяльності [5].

Якщо говорити про список «обов'язкових» станів у житті кожної людини, буде доречно згадати про стан закоханості.

Як зазначає Є. Ільїн, «закоханість як стан – жагучий потяг до кого-небудь. Це явно домінантний, відносно стійкий стан. Закоханий прагне постійно знаходитись поруч з об'єктом свого обожнювання, і заради цього він здатен закинути усі свої справи ...» [4].

В. Менделевич закоханість відносить до надцінних психологічних захоплень з формуванням підвищеного інтересу до чого-небудь.

При надцінному захопленні формується переджене емоційне ставлення, усі характеристики звичайного захоплення підсилюються до гротеску, об'єкт захоплення або діяльність стають визначальним вектором поведінки людини, що відтискують на другий план або повністю блокують будь-яку іншу діяльність. Що оцінюється як одна з форм поведінки, що відхиляється, але не виходить за психопатологічні рамки.

«Класичним прикладом пароксизмального захоплення й «гіперзахоплення» є стан закоханості, коли людина повністю зосереджена на об'єкті й суб'єктивних емоційних переживаннях, втрачає контроль над

часом, ігнорує будь-які інші сторони життєдіяльності» [7]. Ознаки надцінних психологічних захоплень за В. Менделевичем у значній мірі збігаються з описами потокового стану. Це: глибока й тривала зосередженість на об'єкті захоплення; упереджене, емоційно насичене ставлення до об'єкта захоплення; втрата почуття контролю над часом, затрачуванням на захоплення; ігнорування будь-якої іншої діяльності або захоплення.

Отже, побачивши явне теоретичне співвідношення, та емпірично підтвердивши наявність ПСС саме при переході від закоханості до кохання, ми вирішили прослідкувати особливості переживання потоку в дорослому віці та зробити порівняльний аналіз ПСС з юнацьким віком.

Здійснене нами експериментальне дослідження, як і попереднє, ґрунтувалося на самозвітах про наявність тих чи інших станів в період закоханості.

В якості діагностичного інструментарію була використана анкета, яка передбачала можливість виявлення рівня прояву особливостей переживання ПСС (перша частина анкети) та особливостей діяльності (друга частина) в період закоханості [6].

Анкета містить в собі стани з концепції М. Чиксентміхайї, А. Бегаліна та близьких за змістом концепцій [1; 9]. Частина станів в анкеті була представлена через їх парний опис відповідно до кругової моделі балансу між здатністю людини діяти (майстерністю) та вимогами завдання, а саме: апатія (смуток + пригніченість); контроль (упевненість + достаток); нудьга (спокій + пригніченість); паніка (алертність + стрес); підйом (алертність + концентрація); потік (фокус + контроль); розслабленість (спокій + упевненість); хвилювання (стрес + смуток) [9].

Частина станів була представлена детальним описом відповідно до особливостей діяльності, це (скорочено): відчуття повного контролю, діяльність без зусиль, зворотний зв'язок, концентрація уваги, рівновага, спотворене сприйняття часу, утрата почуття самоусвідомлення, ясні цілі [8].

Для порівняння оцінювався також стан кохання. Між станами закоханості та кохання обстежувані оцінювали нейтральний стан свідомості, що було зроблено з метою усунення інтерференції при оцінюванні в певній мірі схожих станів (закоханість і кохання). Всього було зібрано 60 самозвітів, з яких: 40 від студентів віком 18-19 років та 20 – від дорослих віком 27-40 років. Обробка результатів проводилась вираховуванням середніх показників по кожному переживанню та особливості діяльності окремо для групи юнаків та дорослих. Значущість відмінностей перевірялась за допомогою t-критерія Стьюдента.

Оскільки метою даної статті є емпіричне дослідження особливостей потоку в період закоханості і кохання в різних вікових категоріях, ми представили отримані дані на Рисунку 1 (переживання) та Таблиці 1 (особливості діяльності).

Аналізуючи стани переживання свідомості при закоханості (рис. 1), ми бачимо що більшість пере-

живань дорослі оцінюють більш високими балами ніж юнаки, окрім таких переживань, як спокій, розслабленість, нудьга, апатія та хвилювання. Ці переживання при закоханості отримують більш високі показники у юнаків.

Статистично значущими виявились відмінності між юнаками та дорослими по таких переживаннях, як сила, алертність, підйом і потік. Всі вони мають вищий рівень прояву в дорослому віці, у порівнянні з юнацьким, що, на нашу думку, може свідчити про більш впевнене і глибоке занурення саме дорослих в дане почуття.

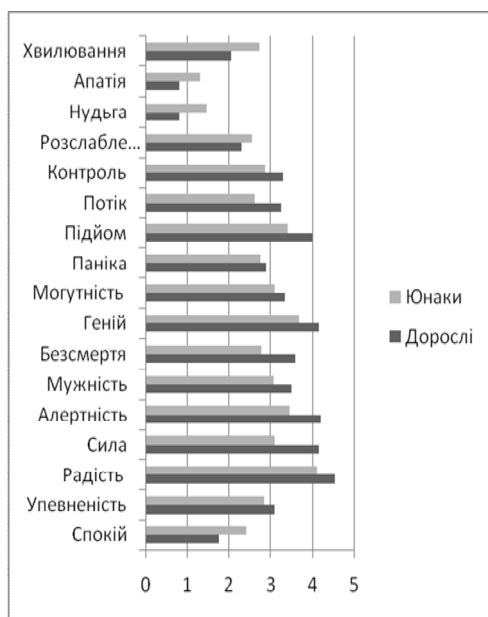


Рис.1 Особливості переживання закоханості.

Порівняння переживань, які є супутніми стану потоку при закоханості та коханні у юнаків та дорослих представлено на Рис.1 та 2 у вигляді кругової діаграми, яка була запропонована М. Чіксент-міхайї [9].

У юнаків кохання супроводжується більш високими переживаннями підйому, потоку, контролем та розслабленістю та меншою (в незначній мірі) панікою, хвилюванням, апатією та нудьгою.

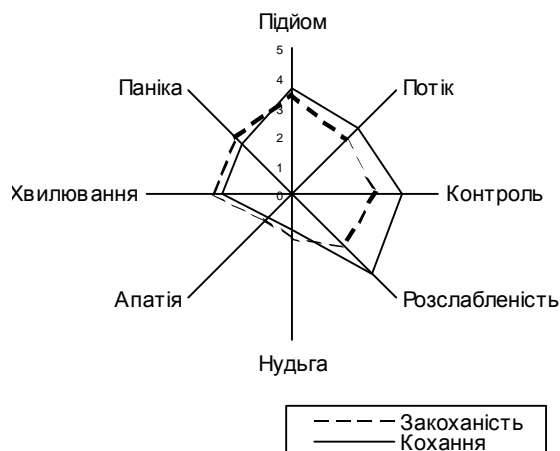


Рис.2 Переживання, супутні до стану потоку (юнаки)

У дорослих схожа картина за виключенням наступних особливостей: незмінними в порівнянні з закоханістю переживаннями підйому, апатії та нудьги.

Слід зазначити суттєві відмінності між закоханістю та коханням переживання паніки у дорослих та розслабленості у юнаків. На нашу думку, вищий рівень розслабленості при переживанні кохання в юнаків може бути зумовлене меншим багажем накопиченого життєвого досвіду, в порівнянні з дорослим віком. Іншими словами, дорослі, перебуваючи триваліший час в даному стані, більш усвідомлено розуміють його специфіку та градієнт міцності, відповідно, підтвердження даному припущенню слугуватиме вищий рівень панічного ставлення дорослих до закоханості в порівнянні із юнаками.

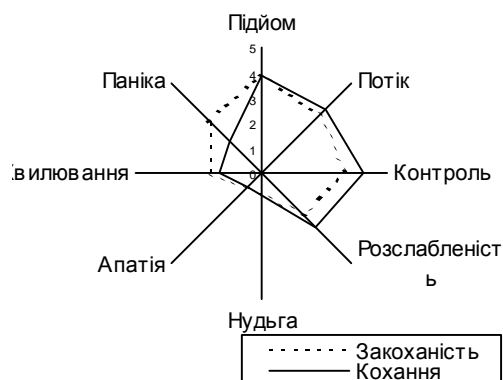


Рис.3 Переживання, супутні до стану потоку (дорослі).

При аналізі особливостей прояву потокового стану свідомості, для даних вікових категорій, при коханні, були отримані наступні результати. Зокрема, опираючись на стани переживання свідомості, статистично значущим виявився тільки критерій розслабленості (спокій + впевненість), яку юнаки відчують яскравіше, в порівнянні з дорослими. Також, на рівні тенденції, проявляється хвилювання, що, знову ж таки, сильніше простежується в юнацькому віці.

Аналіз результатів оцінки особливостей діяльності представлено в Таблиці 1. Статистичний аналіз за t-критерієм Стьюдента виявив наступне достовірне співвідношення: юнаки менш схильні до відчуття повного контролю над ситуацією, сприймання діяльності як нагороди, та, на рівні тенденції ( $p < 0,1$ ), – до рівноваги між рівнем здібностей і складністю завдання, що підтверджує наше попереднє припущення про вищий рівень усвідомлення та занурення дорослими в стан закоханості, в порівнянні з юнаками і доводить його функціонування і на діяльнісному рівні.

ТАБЛИЦЯ 1  
ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ЗАКОХАНОСТІ

	ДОРΟΣЛІ	ЮНАКИ
Ясні цілі	2,80	2,60
Концентрація і фокус уваги	2,85	2,73

Утрата почуття самоусвідомлення	2,55	2,58
Спотворене сприйняття часу	3,10	3,03
Прямий і негайний зворотний зв'язок	2,85	3,03
Рівновага між рівнем здібностей і складністю завдання	3,20	2,68
Відчуття повного контролю над ситуацією, діяльністю**	3,30	2,28
Діяльність сприймається як нагорода і здійснюється без зусиль***	4,05	2,83

\*\*-p < 0,01; \*\*\*- p < 0,001

Кореляційний аналіз як особливостей діяльності так і станів переживання, у дорослих, виявив зв'язок між закоханістю та коханням ( $p=+0,829$ ) і ( $p=+0,846$ ) відповідно. У юнаків зв'язок між закоханістю та коханням існує по особливостям переживання супутніх станів ( $p=+0,856$ ) та відсутній кореляційний зв'язок по особливостях протікання діяльності.

### Висновок

Отже, підводячи загальні підсумки нашого дослідження, ми можемо говорити про те, що прояв потокового стану свідомості в період закоханості як на рівні переживань так і за особливостями діяльності є менш вираженим в юнацькому віці. Тобто, дорослі, знаходячись в стані закоханості більш глибоко і повноцінно віддаються даним почуттям, в порівнянні з юнаками.

Для юнаків закоханість та кохання схожі тільки на рівні емоційних переживань в той час, як для дорослих ці стани схожі і на рівні переживань, і на рівні діяльності.

Отримані результати можуть свідчити також і про те, що вміння більш глибоко занурюватись в потоковий стан свідомості вибудовується з часом, під впливом накопичених знань, умінь та життєвого досвіду.

### Література

- [1] Бегалин А. Корабль – Ставка Верховного Главнокомандующего [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.improvement.ru/zametki/chronogame/> Поток (психология) [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
- [2] Джемс У. Психология / перев. з англ. – М.: «Педагогіка», 1991. – 368 с.
- [3] Дроздов О.Ю. Феномен потокових станів свідомості та умови їх виникнення у студентів. / О.Ю. Дроздов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Збірник наукових праць. Випуск 74, Серія: Психологічні науки. Том І. Чернігів, 2009. [Електронний ресурс] // Режим доступу : [www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/2009\\_74\\_1/33.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_74_1/33.pdf)
- [4] Ильин Е.П. Психология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
- [5] Козлов В.В. Потоковое состояние сознания: проблемы и подходы / В.В. Козлов // Проблемы психологии и эргономики. – 2002. – № 3.
- [6] Мак О.В. Особенности потокового состояния при различных видах активности / О.В. Мак // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2010» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев, А.И. Андреев, А.В. Андриянов. [Електронний ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2010.
- [7] Меделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. — М.: "МЕДпресс", 1998. [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.psychology.at.ua/Psychoterapia/Mendeleovich.V.D.Klinicheskayapsychologiya.doc>
- [8] Поток (психология) [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://ru.wikipedia.org/wiki>
- [9] Чиксентмихайи М. В поисках потока [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.koob.ru/csikszentmihalyi>