

# Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 8 (2018)

8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και  
Θρησκευμάτων

8<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ  
ΕΛΛΑΔΑ

Ιδεολογικές - Πολιτικές - Ψυχολογικές - Παιδαγωγικές  
Προϋποθέσεις Εκπαίδευσης Χαρισματικών Ατόμων

ΤΟΜΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ  
ISSN: 2529-1157

Σε Συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Φυσικών και την  
Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία  
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DIVANICARAVEL  
14-17 Ιουνίου 2018

## Η έννοια της ψυχολογικής ροής σε χαρισματικούς μαθητές

Μαρία Μπιμπούδη, Ζωή Μπιμπούδη

doi: [10.12681/edusc.2719](https://doi.org/10.12681/edusc.2719)

### Βιβλιογραφική αναφορά:

Μπιμπούδη Μ., & Μπιμπούδη Ζ. (2020). Η έννοια της ψυχολογικής ροής σε χαρισματικούς μαθητές. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 8, 746–756. <https://doi.org/10.12681/edusc.2719>

## Η έννοια της ψυχολογικής ροής σε χαρισματικούς μαθητές

Μπιμπούδη Μαρία, δρ διευθύντρια Πειραματικού Δημοτικού Σχολείου

Πανεπιστημίου Αθηνών

[bibumaria@gmail.com](mailto:bibumaria@gmail.com)

Μπιμπούδη Ζωή, λογοθεραπεύτρια

[zoi\\_nick@yahoo.gr](mailto:zoi_nick@yahoo.gr)

### Περίληψη

Στόχος της εργασίας είναι η διερεύνηση των δραστηριοτήτων που οδηγούν τους χαρισματικούς μαθητές στην κατάσταση αυξημένης εστίασης, ευφορίας και ανατροφοδότησης, δηλαδή στη βίωση της κατάστασης της ροής βάσει του Mihaly Csikszentmihalyi. Πώς θα μπορούσαν οι χαρισματικοί μαθητές, ακόμα και αν εμφανίζουν προβλήματα και μαθησιακές δυσκολίες, αφού εντοπιστούν από τους εκπαιδευτικούς να είναι ευτυχισμένοι μέσω έντονης συγκέντρωσης σε μια εργασία σε μία ανομοιογενή σχολική τάξη διαφορετικών ικανοτήτων και πολιτισμικών χαρακτηριστικών. Μελετήθηκε η περίπτωση ενός μαθητή με σύνδρομο asperger ως διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή με ιδιαίτερες ικανότητες στη μαθηματικά και τη ζωγραφική. Διαπιστώθηκε πως ο μαθητής είχε πλήρη απορρόφηση από δραστηριότητες εικαστικών που συνδέονται με αριθμούς, δίχως να αποσπάται από εξωτερικά ερεθίσματα. Η εμπλοκή του σ' αυτές είχε ως συνέπεια τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Δόθηκε σημασία στις δραστηριότητες που επιτελούσε κάθε φορά. Οι δραστηριότητες ήταν δομημένες με σαφείς και συγκεκριμένους στόχους, ώστε να ελέγχεται η καταβαλλόμενη προσπάθειά του. Οι προκλήσεις των δραστηριοτήτων με τις ικανότητες του μαθητή έπρεπε να βρίσκονται σε ισορροπία. Σε διαφορετική περίπτωση ο μαθητής βίωνε ανία, χαλάρωση ή άγχος. Παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής κατά τη διάρκεια επιτέλεσης των δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά η κατάκτηση της ψυχολογικής ροής με το σχεδιασμό κατάλληλων δραστηριοτήτων συμβάλλει στη βίωση θετικών συναισθημάτων από τους μαθητές.

**Λέξεις- κλειδιά:** ψυχολογική ροή; χαρισματικά παιδιά; εκπαίδευση

### Abstract

The aim of the work is to investigate the activities that lead charismatic students to the state of increased focus, euphoria and feedback, ie to the experience of the flow state based on Mihaly Csikszentmihalyi. How can charismatic students, even if they have problems and learning difficulties, be identified by teachers as being happy through intense concentration on work in a non-homogeneous classroom of different capacities and cultural characteristics. We studied the case of a student with asperger syndrome as a diffuse developmental disorder with particular abilities in mathematics and painting. It was found that the student had full absorption from artistic activities associated with numbers, without being distracted by external stimuli. His involvement in them has resulted in the experience of positive emotions. It was important to do the activities it performed each time. The activities were structured with clear and specific objectives to control their

efforts. The challenges of activities with the student's abilities had to be in balance. Otherwise, the student was experiencing boredom, relaxation, or anxiety. The characteristics of the psychological flow are presented during the performance of the activities. In conclusion, conquering psychological flow by designing appropriate activities contributes to experiencing positive emotions from students.

**Keywords:** psychological flow; charismatic children; education

### **Εισαγωγή**

Η βίωση θετικών συναισθημάτων (π.χ. χαρά, ευχαρίστηση, ικανοποίηση) από τους/τις μαθητές/τριες κατά την εκτέλεση σχολικών δραστηριοτήτων είναι αντικείμενο μελέτης της ψυχολογίας. Ωστόσο, η σημασία τους στο σχεδιασμό κατάλληλων δραστηριοτήτων που προάγουν την εύθυμη διάθεση για μάθηση είναι ακόμα σε υβριδική κατάσταση. Η ανάπτυξη των θετικών συναισθημάτων στο πλαίσιο της σχολικής ζωής θα διερευνηθεί βάσει της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (flow theory) του Csikszentmihalyi, ο οποίος από το 1975 προσπάθησε να εξηγήσει τα βασικά χαρακτηριστικά της θεωρίας που αργότερα οδήγησαν στη δημιουργία της θετικής ψυχολογίας (McCarthy, 2011, Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η έννοια της ψυχολογικής ροής (flow experience) για έναν/μία μαθητή /τρια είναι μια ξεχωριστή θετική, ψυχολογική διάθεση που μπορεί να βιώσει μέσω σχολικών δραστηριοτήτων κατά τη διαδικασία μάθησης. Επιφέρει την ευχαρίστηση με την πλήρη απορρόφηση σε μια ενεργητική δραστηριότητα αξιοποιώντας στο έπακρο τις ικανότητές και το δυναμικό. Προϋπόθεση είναι να έχει η δραστηριότητα συγκεκριμένους στόχους και να δίνει άμεση ανατροφοδότηση. Ο μαθητής/τρια να μπορεί να συγκεντρώνεται στο παρόν, χωρίς να απασχολείται με άλλες έγνοιες. Με τον τρόπο αυτό βιώνει έντονη ευφορία (Csikszentmihalyi, 1982).

Στην αρχή η έννοια της ψυχολογικής ροής διερευνούσε τα συναισθήματα της απόλαυσης που απορρέουν από την ενασχόληση με τα παιχνίδια (Csikszentmihalyi, 1975). Αργότερα, εντοπίστηκαν στοιχεία εφαρμογής στον εργασιακό χώρο (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989, LeFevre, 1988), στο χώρο της αναψυχής (Chalip, Csikszentmihalyi, Kleiber, & Larson, 1984, Mannell & Larson, 1988), της ψυχικής υγείας (Emerson, 1998, Francis, 1991, Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987, 1992), της καθημερινής ζωής (Ellis, Voelkl, & Morris, 1994, Mannell & Larson, 1988, Voelkl & Ellis, 1998), της εκπαίδευσης (Egbert, 2003, Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995, McQuillan & Conde, 1996), της εργασίας (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), του διαδικτύου (Walker, Hull, & Roggenbuck, 1998), της οικογένειας (Rathunde, 1989, 1993) και της δημιουργικότητας (Csikszentmihalyi, 1997) και στη συνέχεια στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης (Jackson, 1988, 1992, 1995, 1996, Jackson & Csikszentmihalyi, 1999, Jackson & Eklund, 2002, Jackson & Marsh, 1996, Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998, Kimiecik & Stein, 1992, Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007, Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000, Σταύρου, 2001).

Προσεγγίζοντας τη θεωρία της ψυχολογικής ροής στο χώρο του σχολείου ο/η μαθητής/τρια αντιμετωπίστηκε ως ένα σύστημα «τελεονομίας» (teleonomy) με τρεις διαστάσεις εκείνης που προέρχεται από την ικανοποίηση των

βασικών αναγκών (genetic teleonomy), όπως διατροφή, νερό κλπ., εκείνης που προέρχεται από την ανάγκη για κοινωνική αναγνώριση (politistic teleonomy) και εκείνης που προέρχεται από την αυτοπραγμάτωση (teleonomy of the self), την ικανοποίηση –ευχαρίστηση του εαυτού ανεξάρτητα από τις γενετικά και πολιτισμικά ενισχύσεις (reinforcements). (Csikszentmihalyi, 1975, 1982, 1990).

Προκειμένου ο/η μαθητής/τρια να αποκτήσει εμπειρία ροής θα πρέπει να ενισχυθούν να εσωτερικά κίνητρα. Η κατάσταση ροής απαιτεί διεύρυνση των ικανοτήτων και αναζήτηση νέων προκλήσεων, ώστε να γίνει έντονο το συναίσθημα της ευτυχίας και ικανοποίησης (Massimini et al., 1987, 1992).

### **Μελέτη Περίπτωσης**

Μελετήθηκε η περίπτωση του Γ. ο οποίος αξιολογήθηκε πρώτη φορά από λογοθεραπεύτρια τον Οκτώβριο του 2015. Με βάση το ιστορικό που λήφθηκε από τους γονείς ο Γ. ξεκίνησε να παράγει τις πρώτες του λέξεις στην ηλικία του ενός έτους. Έφτασε σε σημείο να παράγει σε σταθερή βάση πέντε λέξεις, παρήγαγε και καινούργιες λέξεις, αλλά μόνο μία φορά και δεν τις αναπαρήγαγε, μέχρι που σταμάτησε να παράγει οποιαδήποτε λέξη στην ηλικία των δύο ετών. Μετά από λογοθεραπευτική αξιολόγηση διαπιστώθηκε: απουσία εκφραστικού λόγου, δυσκολίες αντιληπτικού λόγου, αδυναμία εκτέλεσης απλών και σύνθετων εντολών, απουσία βεμματικής επαφής, αδυναμία αλληλεπίδρασης, τήρησης κανόνων, δυσκολίες στην ολοκλήρωση μίας δραστηριότητας, αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής.

Στις πρώτες συνεδρίες δεν μπορούσε να καθίσει στην καρέκλα, έπαιζε με αυτήν, στριφογύριζε και σηκωνόταν όρθιος. Στην αρχή της συνεδρίας ήθελε να είναι κλειστή η πόρτα και τα παράθυρα. Όταν τελείωνε η συνεδρία ήθελα να τοποθετεί όλες τις καρέκλες σε μια σειρά.

Τον Δεκέμβριο του 2015 αξιολογήθηκε από παιδοψυχίατρο και διαγνώστηκε ότι ανήκει στις διαταραχές του αυτιστικού φάσματος. Χρειάστηκε να επαναξιολογηθεί μετά από περίπου ενάμισι χρόνο για να βγει η τελική διάγνωση ότι ανήκει στο σύνδρομο Asperger.

Μετά από συστηματικό πρόγραμμα παρέμβασης λογοθεραπείας και εργοθεραπείας ο Γ. παρουσίασε σημαντική πρόοδο. Φέτος φοιτά στην πρώτη τάξη του δημοτικού σχολείου.

Η τωρινή αξιολόγηση έδειξε βελτίωση του εκφραστικού λόγου με σχηματισμό απλών και σύνθετων προτάσεων ορθά δομημένων, καθώς και σχηματισμό καταφατικών, αρνητικών και ερωτηματικών προτάσεων με ιδιαίτερη άνεση. Παρουσιάστηκε ικανοποιητική πρόοδος σε αντιληπτικό και επικοινωνιακό επίπεδο. Σε διαλογικές συζητήσεις συμμετέχει ειδικά σε θέματα που του ενδιαφέρουν, ωστόσο κουράζεται εύκολα και επιζητεί να διακοπεί η συζήτηση μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα. Σε επίπεδο αλληλεπίδρασης, διαπιστώθηκε συνεργασία στις συνεδρίες.

Το πρόγραμμα παρέμβασης που ακολουθήθηκε για τις αρθρωτικές διαταραχές αφορούσε το φώνημα [´ δ], το οποίο τον δυσκόλευε και το φώνημα [θ], το οποίο αδυνατούσε να αυτοματοποιήσει και να το εφαρμόσει στον αυθόρμητο λόγο.

Οι στόχοι που είχαν τεθεί πέρα της αντιμετώπισης της αρθρωτικής διαταραχής ήταν η κατάκτηση του αφηγηματικού και περιγραφικού λόγου, η κατανόηση ερωτήσεων και συνεπώς η απόδοση σωστών απαντήσεων, η ακουστική και οπτική διάκριση, ο οπτικό- γραφο-κινητικός συντονισμός, η

ενίσχυση στην κατανόηση και εκτέλεση κοινωνικών κανόνων και η ανάπτυξη ποιοτικής επικοινωνίας.

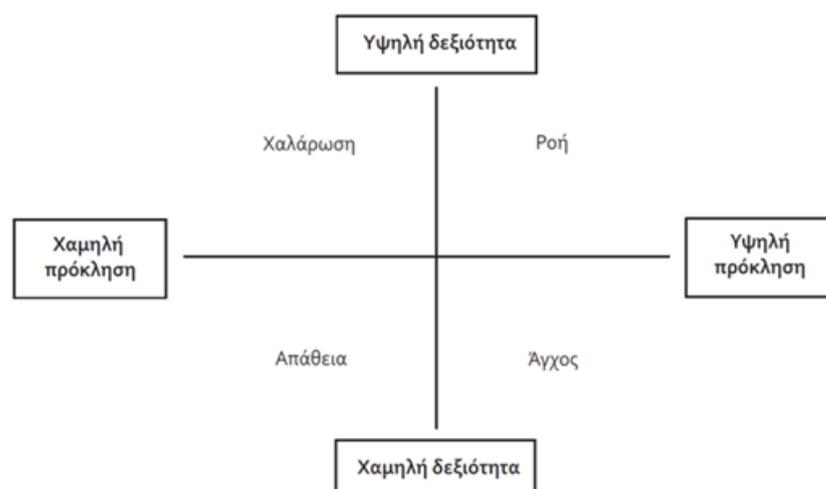
Οι δραστηριότητες που οργανώθηκαν και είχαν στόχο την ενίσχυση του χρόνου συγκέντρωσης και προσοχής, ήταν συνδεδεμένες με πράγματα που του άρεσαν περισσότερο και περιελάμβαναν αριθμούς. Τέτοιες ήταν: Πάζλ με ενσφηνώσεις τοποθέτησης αριθμών σε σωστή σειρά, αντιστοίχισης αριθμών με εικόνες και αντικείμενα. Δραστηριότητες εντοπισμού αριθμού που λείπουν, ακολουθίας αριθμών για να βρεθεί μια διαδρομή, κοψίματος και επικόλλησης τόσων αντικειμένων όσα ζητάει ο αριθμός. Επίσης, δραστηριότητες αγαπημένες με συνδυασμούς χρωμάτων και σχημάτων, όπως πάζλ με ενσφηνώσεις αντιστοίχισης χρώματος και σχήματος, τοποθέτησης σωστού χρώματος και σχήματος σε διάφορα επίπεδα, ομαδοποίησης αντικειμένων με βάση το σχήμα.

Βάσει της θεωρίας της ψυχολογικής ροής λήφθηκαν υπόψη: α) οι αντιλαμβανόμενες προκλήσεις (challenge) (ή εξωτερικές απαιτήσεις) των δραστηριοτήτων και β) οι αντιλαμβανόμενες δεξιότητες (skills) του Γ. (ή της αυτο-εκτιμώμενης ικανότητας να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις της κατάστασης) (Csikszentmihalyi, 1982).

### Δραστηριότητες και η έννοια της ψυχολογικής ροής

Όταν οι δραστηριότητες και οι δεξιότητες του Γ. ήταν χαμηλές, ο Γ. βίωνε απάθεια (apathy). Δεν απαντούσε στις ερωτήσεις που του γίνονταν. Αδιαφορούσε, κάποιες στιγμές έλεγε δεν θέλω και άλλες μιλούσε για κάτι που ήθελε. Δεν διατηρούσε το θέμα μιας συζήτησης, άλλαζε συνεχώς θεματικές. Δεν συγκεντρωνόταν στη θέση του. Όταν οι δραστηριότητες αξιολογούνται ως υψηλότερες από τις δεξιότητες, ο Γ. βίωνε άγχος (anxiety). Διαμαρτυρόταν ότι είναι δύσκολα. Κουραζόταν εύκολα και άλλαζε θέμα ή σταματούσε τη συζήτηση και έλεγε «δε θέλω τίποτα». Ήταν ανήσυχος, σηκωνόταν από την καρέκλα του. Όταν οι δεξιότητες αξιολογούνται ως μεγαλύτερες των δραστηριοτήτων, ο Γ. βίωνε χαλάρωση (relaxation). Έδειχνε αφηρημένος κυρίως δεν έβρισκε ενδιαφέρον στη δραστηριότητα που έκανε. Σε καταστάσεις οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ταυτόχρονη παρουσία υψηλών προκλήσεων σε δραστηριότητες και δεξιοτήτων και οι οποίες βρίσκονται σε ισορροπία, πάνω από το μέσο όρο, ο Γ. βρισκόταν σε ψυχολογική ροή (flow). Ακολουθούσε απλές και σύνθετες εντολές. Δεν σηκωνόταν από την καρέκλα, ήταν ήσυχος σ' αυτή. Εξέφραζε απλά συναισθήματα, όπως είμαι χαρούμενος. Υπάκουε στους κανόνες. Ολοκλήρωνε τις δραστηριότητές του. Ένιωθε ευχαρίστηση.

Εικόνα 1. Το μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)



### **Χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής**

Ο Csikszentmihalyi και οι Jackson (1999) μελετώντας την έννοια της ψυχολογικής ροής θεωρούν ότι η συγκεκριμένη εμπειρία αποτελείται από εννιά (9) χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά που αναφέρονται παρακάτω επιχειρήθηκαν να εντοπιστούν και στη μελέτη περίπτωσης του Γ.

#### **1. Ισορροπία προκλήσεων–δεξιοτήτων (challenge-skill balance):**

Προέκυψε όταν η δεξιότητα του Γ. και η δραστηριότητα που του δίδονταν βρισκόταν σε τέτοιο επίπεδο που θα μπορούσε να την επιτελέσει *«Νομίζω πως είναι δύσκολη, αλλά εγώ είμαι ικανός και θα την κάνω σωστά»*. Ο Γ. έδειχνε θετική διάθεση να αντιμετωπίσει το βαθμό δυσκολίας της δραστηριότητας.

#### **2. Ταύτιση ενέργειας–επίγνωσης (action-awareness merging):**

Η ενασχόληση με τη δραστηριότητα έκανε τον Γ. να βυθίζεται τόσο πολύ σε αυτήν που κάθε κίνηση γινόταν αυτόματα *«Μου αρέσει πολύ αυτή η άσκηση ...ξέρω θα πάρω όλα τα κομμάτια και θα τα βάλω σε σειρά δε χρειάζεται να μου πείτε κάτι...»*.

**3. Σαφείς στόχοι (clear goals):** Πριν από κάθε δραστηριότητα παρέχονταν οι απαραίτητες οδηγίες με σαφήνεια. Αυτό παρείχε στον Γ. την αίσθηση της σιγουριάς για το τι έπρεπε να κάνει *«Ξέρω πολύ καλά τι πρέπει να κάνω...»*.

**4. Σαφής ανατροφοδότηση (unambiguous feedback):** Ο Γ. είχε πληροφόρηση (ανατροφοδότηση) σαφή και άμεση τόσο από την ίδια τη δραστηριότητα όσο και λεκτικά (*« προχώρα»*, *« μπράβο»*, *«τα πας καλά»*). Αυτό του πρόσφερε τη γνώση για το αν πέτυχε το στόχο του *«Όση ώρα ήμουν στη δραστηριότητα γνώριζα αν τα πήγαινα καλά...»*.

**5. Συγκέντρωση στο επιτελούμενο έργο (concentration on task at hand):** Η συγκέντρωση στη δραστηριότητα ήταν έντονη μια και ο Γ. δεν κουνιόταν από την καρέκλα του και η προσοχή του ήταν συγκεντρωμένη πάνω σε αυτό που έκανε.

**6. Αίσθηση ελέγχου (sense of control):** Κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με τη δραστηριότητα ο Γ. φαινόταν να αισθάνεται κάθε κίνηση που έκανε προκειμένου να επιλύσει την άσκηση, να έχει την αίσθηση ελέγχου της άσκησης *«Ξέρω τι κάνω για να τελειώσω σωστά την άσκηση...»*.

**7. Απώλεια αυτοσυνειδητότητας (loss of self-consciousness):** Πρόκειται για την κατάσταση κατά την οποία ο Γ. γινόταν «ένα» με τη δραστηριότητα. Η απορρόφηση στη δραστηριότητα ήταν τόσο έντονη που νοιαζόταν μόνο γι' αυτήν εκείνη τη στιγμή και για καμιά άλλη πληροφορία, δίχως να σημαίνει ότι δεν είχε επίγνωση που βρισκόταν και τι έκανε. Απλώς όλος ο εαυτός ήταν πλήρως απορροφημένος στη δραστηριότητα.

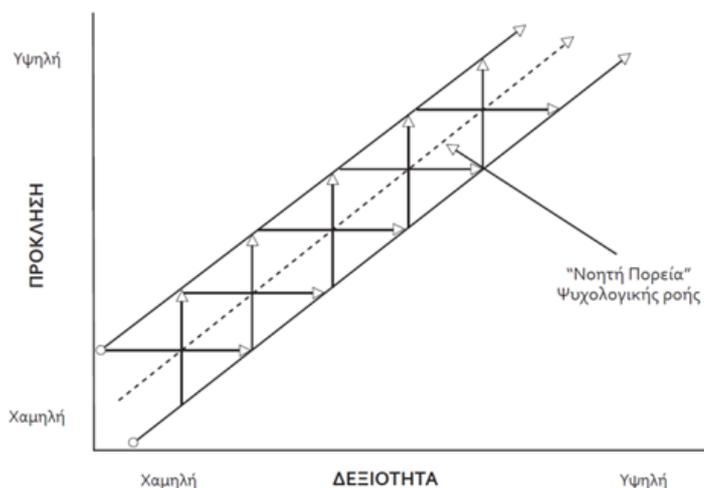
**8. Μετασχηματισμός του χρόνου (transformation of time):** Η αίσθηση του χρόνου για το πόσο γρήγορα ή αργά περνάει χάνεται. Ο Γ. ήταν τόσο βυθισμένος στη δραστηριότητα που δεν καταλάβαινε πώς περνούσε η ώρα.

Όταν συνέβαινε να τελειώνει ο χρόνος της συνεδρίας με το πέρας της δραστηριότητας ο Γ. έλεγε « δεν κατάλαβα πώς έφτασε η ώρα για να τελειώσουμε».

**9. Αυτοτελής εμπειρία (autotelic experience):** Η ενασχόληση με τη δραστηριότητα ενέχει το στοιχείο της προσωπικής ευχαρίστησης και απόλαυσης, δίχως προοπτική αμοιβής «...μου άρεσε πάρα πολύ αυτή η άσκηση και νιώθω χαρούμενος...».

Η ψυχολογική ροή είναι ένας αδιάκοπος αγώνας μεγιστοποίησης των προκλήσεων και των δεξιοτήτων, με στόχο την προσωπική ευχαρίστηση και όχι αυτό καθεαυτό το αποτέλεσμα. Ο συγχρονισμός στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων για δράση (action opportunities) και των ικανοτήτων για δράση (action capabilities) επιφέρει σε μέγιστο βαθμό τη βίωση θετικών συναισθημάτων καταλήγοντας στην ψυχολογική ροή (Εικ. 2). Βέβαια « δεν είναι εύκολο να μετατρέψει κανείς μια συνηθισμένη κατάσταση σε ιδανική, αλλά κάθε άτομο μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του για κάτι τέτοιο» (Csikszentmihalyi, 1990).

**Εικόνα 2. Ισορροπία μεταξύ προκλήσεων και δεξιοτήτων-ψυχολογική ροή (Csikszentmihalyi, 1988)**



### **Εμφάνιση της ψυχολογικής ροής στο χώρο του σχολείου**

Οι Csikszentmihalyi και LeFevre (1989) θεωρούν ότι η έννοια της ψυχολογικής ροής δεν εμφανίζεται συχνά στη ζωή του ατόμου. Μπορεί να εμφανιστεί στις πιο ευχάριστες στιγμές του και αυτό μέσω αυτοτελών ή αυτοπαρακινούμενων (self-motivating) δραστηριοτήτων. Στο χώρο του σχολείου, όταν προσφέρονται δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις των μαθητών μπορούν οι μαθητές/τριες να βιώσουν ψυχολογική ροή. Τέτοιου είδους δραστηριότητες που είναι

σχεδιασμένες με σαφήνεια και λαμβάνουν υπόψη τόσο τις ικανότητες των μαθητών όσο και το βαθμό δυσκολίας ανάλογα με το επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών χαράσσονται στη μνήμη και ενισχύουν τη μαθησιακή διαδικασία. Πρόκειται στην ουσία για την ενίσχυση των εσωτερικών κινήτρων που επιφέρουν την εμπειρία της ψυχολογικής ροής που μπορεί να είναι μικρο-ροή (microflow) και μακρο-ροή (macroflow).

Στο πλαίσιο της σχολικής τάξης η μικρο-ροή είναι δυνατόν να βιωθεί μέσα από απλές ασκήσεις και δραστηριότητες κατά τη διάρκεια διδασκαλίας όλων των γνωστικών αντικειμένων. Βάσει Csikszentmihalyi αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να προσφέρουν μικρή θετική απόλαυση, ωστόσο θεωρούνται σημαντικές στη σχολική ζωή για την απόδοση των μαθητών. Παραδείγματα μικρο-ροής μπορεί να είναι οι ασκήσεις- δραστηριότητες γλώσσας, μαθηματικών, γεωγραφίας, ιστορίας εικαστικών, φυσικής αγωγής, πληροφορικής, ακόμα και τα διαλείμματα κ.ά.

Η μακρο-ροή παρουσιάζεται σε πιο σύνθετες και δομημένες δραστηριότητες, όπως ανάπτυξη σχεδίων εργασίας για περιβαλλοντικά, πολιτισμικά, αθλητικά θέματα και θέματα αγωγής υγείας (π.χ. καινοτόμες δράσεις στην τεχνολογία, ρομποτική, οικολογία, θέατρο, σκάκι, χορό, ζωγραφική...). Τέτοιες δραστηριότητες απαιτούν τη συμμετοχή και βύθιση χρησιμοποιώντας όλες τις φυσικές και πνευματικές δυνατότητες των μαθητών. Για τη βίωση της ψυχολογικής ροής στο χώρο του σχολείου σημαντικές είναι τόσο οι δεξιότητες του μαθητή όσο και οι προκλήσεις του περιβάλλοντος. Σημαντικό ρόλο παίζει και η εσωτερική παρακίνηση (Stavrou, 2008). Στο σχολικό περιβάλλον, συνήθως οι μαθητές προσλαμβάνουν τις δραστηριότητες που βρίσκονται πιο πάνω από τις δυνατότητές τους ως παράγοντα προσπάθειας για βελτίωση σε αντίθεση με άλλους εργασιακούς χώρους και ειδικά αγωνιστικούς (Stein et al., 1995).

### **Συμπέρασμα**

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής αποτελεί μια σημαντική θεωρία στην ανάλυση, κατανόηση και διερεύνηση των συναισθημάτων των μαθητών στο σχολικό χώρο. Η εμπειρία ροής συμβάλλει στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια των σχολικών δραστηριοτήτων σε συνδυασμό με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η εσωτερική παρακίνηση και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα. Επίσης, βοηθάει στην αντιμετώπιση του άγχους που είναι ανασταλτικός παράγοντας στη βίωση της ψυχολογικής ροής.

Βάσει της θεωρίας της ψυχολογικής ροής όλοι οι μαθητές και ειδικά οι χαρισματικοί αναζητούν καταστάσεις στις οποίες μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα, μέσω σχολικών δραστηριοτήτων (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Η μαθησιακή διαδικασία που αποσκοπεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων των μαθητών μέσω δραστηριοτήτων και ασκήσεων εμπέδωσης παρέχει τη δυνατότητα βίωσης της ψυχολογικής ροής επιτρέποντας στο μαθητή να συγκεντρωθεί με μεγάλη προσοχή στην εκτελούμενη δραστηριότητα, απομακρύνοντας διασπαστικά, μη σχετικά ερεθίσματα, με συνέπεια να νιώσει την προσωπική ευχαρίστηση. Ένας μαθητής μπορεί να βρεθεί σε ροή, εάν ο εκπαιδευτικός έχει την ικανότητα να αναδομήσει μια αγχώδη, ανιαρή ή βαρετή μαθησιακή κατάσταση ή δραστηριότητα σε προκλητική και ενδιαφέρουσα.

- **Βιβλιογραφία**
- Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco, Jossey- Bass, 1975.
- Csikszentmihalyi M. Towards a psychology of optimal experience. In: L Wheeler (Ed), *Annual review of personality and social psychology*. Beverly Hills, CA, Sage, pp. 13-36, 1982.
- Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. In: M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 15–35, 1988.
- Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, CA, Harper & Row, 1990.
- Csikszentmihalyi M. *Finding flow*. Basic Books, 1997.
- Csikszentmihalyi M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, CA: Harper Collins Publishers, 1997.
- Csikszentmihalyi M & Csikszentmihalyi I. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, Cambridge University Press, 1988.
- Csikszentmihalyi M & Larson R. Validity and reliability of the experience sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 526-536, 1987.
- Csikszentmihalyi M & LeFevre J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56: 815-822, 1989.
- Csikszentmihalyi M & Nakamura J. The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In: C Ames & R Ames (Eds), *Research on motivation in education: Goals and cognition*. San Diego, CA: Academic Press, pp. 43-71, 1989.
- Csikszentmihalyi M & Rathunde K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In: R Dienstbier & JE Jacobs (Eds), *Nebraska Symposium on Motivation 1992: Developmental perspectives on motivation*. University of Nebraska Press, pp. 57-97, 1993.
- Chalip L, Csikszentmihalyi M, Kleiber D & Larson R. Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 55: 109-116, 1984.
- Egbert J. A study of flow theory in the foreign language classroom. *The Modern Language Journal* 87: 499-518, 2003.
- Ellis GD, Voelkl JE & Morris C. Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research* 26: 337-356, 1994.

- Emerson H. Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 65: 37-44, 1998.
- Francis T. Revising therapeutic recreation of substance misuse: Incorporating flow technology in alternatives treatment. *Therapeutic Recreation Journal* 2: 41-48, 1991.
- Jackson SA. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak experience. *Master Thesis*, University of Illinois at Urbana-Champaign, Illinois, 1988.
- Jackson SA. Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience. Unpublished *Doctoral Dissertation*. University of Greensboro, Greensboro, 1992
- Jackson SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 161-180, 1992.
- Jackson SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7: 135-163, 1995.
- Jackson SA. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67: 76-90, 1996.
- Jackson SA. Joy, fun, and flow state in sport. In: YL Hanin (Ed), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 135-155, 1999.
- Jackson SA & Csikszentmihalyi M. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- Jackson SA & Eklund RC. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24: 133-150, 2002.
- Jackson SA, Kimiecik JC. Optimal experience in sport and exercise. In T Horn (Ed), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 377-399, 2008.
- Jackson SA, Kimiecik JC, Ford S & Marsh HW. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20: 358- 278, 1998.
- Jackson SA & Marsh HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18: 17-35, 1996.
- Kimiecik JC & Stein GL. Examining flow experience in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology* 4: 144-160, 1992.
- LeFevre J. Flow and the quality of experience during work and leisure. In: M Csikszentmihalyi & I Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York, CA, Cambridge University Press, 1988.

- Mannell RG & Larson R. Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research* 20: 289-304, 1988.
- Massimini F, Csikszentmihalyi M & Carli M. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 175: 545-550, 1987.

Massimini F, Csikszentmihalyi M & Carli M. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. In: MW DeVries (Ed), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge, UK, Cambridge University Press, pp. 270-279, 1992.

- McCarthy PJ. Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4, 50-69, 2011.
- McQuillan J & Conde G. The conditions of flow in reading: Two studies of optimal experience. *Reading Psychology* 17: 109-135, 1996.
- Rathunde K. The context of optimal experience: An exploratory model of the family. *New Ideas in Psychology* 7: 91-97, 1989.
- Rathunde K. The experience of interest: A theoretical and empirical look at its role in adolescent talent development. In: ML Maehr & PR Pintrich (Eds), *Advances in motivation and achievement: Motivation and adolescent development*. Greenwich, CN, JAI Press Inc, pp. 59-98, 1993.
- Seligman M & Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55: 5-14, 2000.
- Σταύρου ΝΑ. Η μελέτη της ψυχολογικής ροής και ο ρόλος της στην απόδοση. *Διδακτορική διατριβή*. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001.
- Stavrou NA. Intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation: Examining self-determination theory from flow theory perspective. In: FM Olsson (Ed), *New developments in the psychology of motivation*. Hauppauge, NY, Nova Science Publishers, Inc, pp. 3-25, 2008.
- Stavrou NA, Jackson S, Zervas Y & Karteroliotis K. Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist* 21: 438-457, 2007.
- Stavrou NA, Psychountaki M & Zervas Y. Flow theory from the multidimensional anxiety perspectives. In: A Papaioannou, M Goudas & Y Theodorakis (Eds), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology: "In the dawn of the new millennium"*, Skiathos, Hellas, pp. 139-141, 2001.

- Stein TK, Kimiecik JC, Daniels J & Jackson SA. Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin* 21: 125-135, 1995.
- Swann C, Keegan RJ, Piggott D & Crust L. A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 13: 807-819, 2012.
- Vlachopoulos SP, Karageorghis CI & Terry PC. Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences* 18: 815-823, 2000.
- Voelkl JE & Ellis GD. Measuring flow experiences in daily life: An examination of the items used to measure challenges and skill. *Journal of Leisure Research* 30: 380-389, 1998.
- Walker GJ, Hull RB & Roggenbuck JW. On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure R*